

ВЕСТА[®] *se* 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июнь

№ 6 (301) 2020

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Передача материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 мая 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 30 мая 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 1102.

Тираж 115400 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Ольга г. Ставрополь

КОСМЕТИКА

- Цветочные лосьоны. ● Ни одной пушинки.
- Клубника экономит деньги.
- Маска от черных кругов под глазами.
- Не добавляйте себе лет.
- Универсальное розовое молочко.
- Витамин от солнечных пятен.
- Линзы не помешают.

САЛОН КРАСОТЫ

- «Сладкая» прическа для дочери.
- Прическа без укладки.
- Хвост — «Дракон».
- Хвост с жгутами. ● Хвост с «ракушкой».
- После долгой дороги.
- Для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Песок — лучший помощник.
- Дезодорант и солнце.
- Маска от палящего солнца.
- Выберите масло.
- Лайфхак для любительниц экстремального мини.
- Под большое декольте.
- Глина от целлюлита и не только.
- «Зарядка» для ушей — аурикулотерапия.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении варикоза, заболеваний селезенки, лямблий, застоя желчи, шума в голове, стенокардии, царапин.
- Чистотел для ваших ног.
- Поможет яблочный лист.
- Зеленая аптека: тимьян ползучий.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Страх — помеха личному счастью.
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Накидка с длинными кистями, топ с ажурными «дорожками», связанные на спицах, и топ с открытыми плечами и топ с ажурной кокеткой, связанные крючком.
- Кеды в этническом стиле.
- Блестящая бахрома. ● Декор из сетки.
- Футболка+шарф, футболка+платок.
- Ободки и повязки для волос.

ВАШ СТИЛЬ

- Модные купальники и модные очки 2020.
- Важны не только очки.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 17 замечательных рецептов ягодного меню.

ХОЗЯЮШКЕ

- Срок годности бывает не только у продуктов.
- Секреты фламбе.
- Приправа-нейтрализатор.
- Туристам на заметку.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- «Стыдливый» товар.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Знакомство с продолжением.

ИНТЕРЬЕР

- И красиво, и удобно.

ВАШ САД

- Наши любимые летники.
- Тыква для Золушки.
- Огуречные проблемы.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Некрасивая привычка.
- Правило «открытой двери».
- Развиваем глазомер.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Свои и чужие, или правила обращения с чужими собаками.
- Забавный джунгарик.
- Как легко выстричь репы из собачьей шерсти.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июня по 15 июля.
- Тест. Умеете ли вы пользоваться солнцезащитными средствами?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на июль.

ИЗ ЖИЗНИ ВЕЛИКИХ

- Напиток по душе.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звезды-рекордсмены.
- За них молятся в монастырях: Максим Дрозд и Милош Бикович.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Татьяна Тененева. Профессия.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Конкурс — Лицо Весты 2020. ● Боли в спине. ● Щекотливая ситуация.
- Лед, лед и еще раз лед! ● Закапываемся в песок. ● Худой снаружи, толстый внутри.
- Идеальный купальник. ● Правила умной женщины. ● Посмотрите на себя его глазами. ● Гость гостю рознь. ● Бумага для стола. ● Звезды — самоделкины.
- Такие разные золушки. ● О тайнствах любви. ● И многое другое.

УВИДЕТЬ ПАРИЖ И УМЕРЕТЬ?

Так когда-то высказался Илья Эренбург. Но, возможно, он и не подозревал, насколько это трудноосуществимая затея. Не в смысле умереть, а в смысле — увидеть. Потому что увидеть все Парижи в мире не так-то просто. Кроме столицы Франции, звучное название «Париж» носят девять американских городов и поселков в Белоруссии, два села — в Воронежской и Челябинской областях, деревня в Башкортостане и один из районов Сыктывкара, а также река в Словакии!

Другим европейским столицам «повезло» меньше — таким, например, как Москва или Рим, они по миру встречаются гораздо реже. А вот, Лондон стремится Париж обогнать. Только в США с таким названием насчитывается аж восемь городов! Нашел себе пристанище Лондон и в маленьком островном тихоокеанском государстве Кирибати. Но «круче» всех Лондон канадский, расположенный в провинции Онтарио — поскольку привольно раскинулся на берегах реки под названием... Темза!



ПОГРЕЙ НАС, ГОРНЫЙ ХРУСТАЛЬ!

Что ни говори, а древние все-таки были кое в чем продвинутее нас. Вот, пожалуй, пример. Мало кто из наших современников — даже те, кто по физике имел круглые пятерки! — помнит об уникальной теплопроводности горного хрусталя. Если взять его в руки, он становится теплым, а руки остывают. А древние римляне — даже те, кто никогда не ходил в древнеримскую школу и не учил физику! — знали об этом и прекрасно умели использовать. В многих древнеримских прихожих на специальных подставках стояли хрустальные шары диаметром 12-15 сантиметров, чтобы вошедшие с жары гости могли охладить свои вспотевшие ладони...



ЭЛЕКТРИЧЕСТВО ДЛЯ ПОДОПЫТНЫХ МОНАХОВ

Подопытными монахи одного из французских монастырей стали по воле своего любознательного аббата-экспериментатора Жана Антуана Нолле, увлеченного проблемами электричества и передачи его на расстояние. После настойчивых просьб аббата две сотни монахов, помолясь, выстроились в цепочку и взялись за провод, а аббат, помолясь, разрядил присоединенный к проводу конденсатор. Аббат Нолле практически мгновенно убедился в огромной скорости распространения электричества, а все двести монахов навсегда перестали сомневаться в его существовании...



НЕБЕЗОПАСНЫЙ ЧИХ



Конечно, все знают — особенно благодаря телерекламе, — что чих больного человека грозит окружающим шансом заразиться тем же, от чего он чихает. Как говорится, «воздушно-кашельным» путем, его пока никто не отменял. Но известно, что если чихнет черная кошка и окружающие не скажут ей: «Будьте здоровы!», то у них у всех вскоре разболются зубы. Каким путем передается на наши зубы недовольство черной кошки, науке пока неизвестно!..

МЧС ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

Если рядом с вами происходит человеческая драма или, тем более, трагедия, чисто человеческим поступком, казалось, стало бы ее не допустить. Но как же часто случается, что в таких ситуациях действующих во благо оказывается гораздо меньше, чем просто зевая, наблюдающих за происходящим...

В одном из вьетнамских городов молодая девушка от неразделенной любви решила покончить с жизнью, бросившись с моста, и с полсотни человек с нескрываемым интересом собрались на мосту наблюдать, как она это сделает — почему-то никто не подумал отговорить ее от этого страшного поступка. Но в мире есть высшая справедливость: мост не выдержал веса скопившихся зевак и рухнул в воду. Погибли девять человек. Девушку спасли...



Поздравляем наших читательниц с Днем защиты детей, потому что все вы мамы, бабушки, тети и сестры. Подарите своему ребенку праздник с яркой красивой летней прической. Она отлично подойдет не только для этого праздника, но и для летнего детского дня рождения.



СЛАДКАЯ ПРИЧЕСКА

Забавная прическа в виде пончика приведет вашу маленькую принцессу в полный восторг! Эта простая в исполнении, но очень эффектная укладка станет настоящим хитом детского праздника.

- Тщательно расчешите волосы и соберите их высокий хвост на макушке, слегка сместив набок.
- Вырежьте кружок в центре пластиковой или картонной тарелочки и проденьте через него хвостик.
- Наденьте на него поролоновый «бублик» — основание для пучка.
- Распределите волосы вокруг «бублика» и оберните его ими, формируя пучок. Кончики волос подоткните вниз.
- Закрепите пучок небольшими шпильками и невидимками.
- Для украшения «пончика» возьмите акриловые краски и нанесите их с помощью кисточки на волосы. Не волнуйтесь, после праздника их можно будет смыть водой с обычным шампунем, хотя на это потребуется немного больше времени, чем при обычном мытье волос. Проверено!
- Пока краска не высохла, украсьте «пончик» кулинарной посыпкой.
- Для надежности хорошенько сбрызните ваше «кулинарное изделие» лаком для волос.

Другой вариант украшения — с помощью заранее приготовленной заколочки, сшитой из плотной ткани в виде пончика. Используя ее, вам не придется отмывать волосы от краски, хотя эффект будет не такой яркий. Если ваша малышка не любит мыть волосы, лучше воспользоваться им. Принцессы постарше, которые не против немного потерпеть ради красоты, наверняка предпочтут первый способ.

Если вашей дочери больше идут волосы, разделенные на пробор, завяжите два хвостика, скрутите их в пучки и украсьте гофрированными формочками для кекса, стаканчиками для десерта или просто оберните их жатой бумагой, как фантиками, пусть будет не пончик, а конфетки.





Подготовили Марина ХРИСТЕНКО

6 Салон красоты ПРИЧЕСКА БЕЗ УКЛАДКИ

Хотите соорудить праздничную прическу за пять минут? Запаситесь красивыми заколками. Разделите волосы на пробор и заколите одну сторону множеством красивых, подобранных в одном ключе заколок. Такая прическа будет выглядеть более эффектно и стильно, чем выполненная в парикмахерской укладка.



ХВОСТ — «ДРАКОН»

Такая укладка хорошо смотрится на мелированных волосах.

- Выделите сектор волос по ширине лба двумя проборами и закрепите длинной заколкой или двумя длинными невидимками чуть ближе макушки (отступив 10 см ото лба).

- Продлите проборы в сторону затылка и закрепите волосы еще одной заколкой. Приподнимите их, закрепите временно зажимом, а оставшиеся волосы завяжите тонкой резинкой в низкий хвост.

- Опустите выделенную прядь в низ, слегка потяните волосы между двумя заколками вверх, чтобы получился валик.

- Следующей заколкой закрепите выделенные волосы над резинкой хвоста, не забудьте их так же слегка вытянуть.

- На уровне плеч соедините все волосы и завяжите хвост тонкой резинкой, а потом замаскируйте ее прядкой волос.

ХВОСТ С ЖГУТАМИ

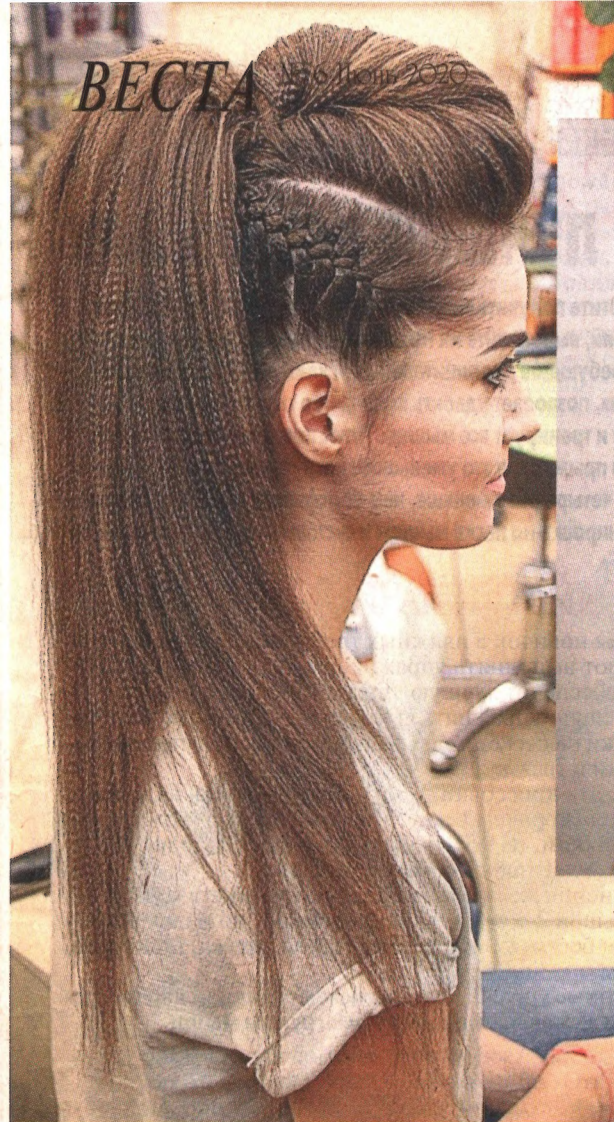
Такая прическа не особенно сложна в исполнении, но ее выполнение займет время, так как надо сначала выпрямить волосы, чтобы они были гладкими.

- Выделите ото лба прядь волос шириной 10-12 см и временно закрепите ее зажимом у самого лба, чтобы не мешала.

- Из оставшихся волос по сторонам соорудите жгуты. Отделите две прядки с каждой стороны и, добавляя как при плетении французской косы дополнительные прядки, переплетите их в жгуты, предварительно скручивая каждую прядь очень туго. Плетите жгуты таким образом до затылочной области. Закончите, как обычные жгуты, закрепите их резинками.

- Соедините жгуты, волосы затылочной зоны, прикройте все это выделенными у лба волосами и завяжите высокий хвост.





ХВОСТ С «РАКУШКОЙ»

Эта прическа настолько хороша, что годится для любого праздничного случая.

- Выделите сектор волос по ширине лба до макушки, скрутите и закрепите волосы зажимом.
- Из височных прядей заплетите две тонкие французские косы, соедините их чуть ниже макушки и закрепите резинкой.
- Все волосы обработайте утюжком с насадкой гофре.
- Из передних волос скрутите рыхлый валик. На макушке соедините все волосы, завяжите резинкой в хвост.
- Валик-«ракушку» закрепите шпильками и лаком сильной фиксации.

ПОСЛЕ ДОЛГОЙ ДОРОГИ

Обязательно захватите с собой в дорогу несмываемый кондиционер. Он поможет вам по прибытии выглядеть ухоженно. Не секрет, что в дороге, особенно, когда приходится несколько часов сидеть в самолете или автобусе, прислонившись головой к спинке кресла, ни о какой прическе речь не идет. Тем у кого волосы длинные, проще, они могут просто завязать хвост или уложить пучок. А как быть тем, у кого стрижка? Нанести на волосы от середины длины до кончиков несмываемый кондиционер, он поможет оживить волосы. Потом разберите пряди пальцами, и прическа будет выглядеть вполне прилично.



ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

Время витаминной зелени нельзя упустить, используйте его, чтобы вернуть волосам красоту, блеск и здоровье.

МАСКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Измелите пучок кинзы, отожмите из зелени сок, смешайте в равном объеме сок кинзы и теплый кефир. Нанесите маску на корни только что вымытых волос, помассируйте, остатки можете распределить по длине волос. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее полотенцем. Через 30 минут смойте маску теплой проточной водой и ополосните подкисленной водой или настоем крапивы (2 ст. ложки порезанной крапивы на стакан кипятка).



Маска укрепляет корни волос и добавляет им гладкости и блеска.

ЛОСЬОН ОТ ЖИРНОСТИ КОЖИ ГОЛОВЫ

Смешайте по 2 ст. ложки укропного и лимонного сока, добавьте 0,5 стакана водки. Храните лосьон в холодильнике. Протрите им кожу головы по пробормоту через день.

Лосьон поможет справиться с излишней жирностью кожи головы и прикорневой части волос.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРАПИВНЫЙ ШАМПУНЬ

Измелите 100 г крапивы, залейте 1 литром кипятка и 0,5 л столового уксуса, затем поставьте на слабый огонь и варите 30 минут, чтобы из крапивы в отвар ушли все полезные вещества, запах уксуса испарился, а кислота осталась. Готовый отвар процедите в таз и вымойте этим отваром голову без применения шампуня.

Такой способ мытья за месяц остановит выпадение волос, укрепит корни, вернет волосам гладкость и блеск.

Подготовила Галина УШАКОВА

ДЕЗОДОРАНТ И СОЛНЦЕ

Некоторые дезодоранты, содержащие такие антибактериальные добавки, как эфирные масла бергамота или цитрусовых, под воздействием солнечных лучей могут спровоцировать появление темных пигментных пятен на местах их применения. Избавление от них потребует немало времени и хлопот. Поэтому отправляясь на пляж лучше вообще позабыть о дезодоранте.



ПЕСОК — ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК

Если вы хотите получить максимум пользы от самых простейших упражнений, выполняйте их на песчаном пляже. Зыбкая почва под ногами, требующая дополнительных усилий для поддержания равновесия, позволяет удвоить количество сжигаемых калорий, укрепляет и тренирует все мышцы. Плюс песок поглощает силу удара при прыжках, а это уменьшает нагрузку на суставы. Отдача от песка в четыре раза меньше, чем от асфальта или пола, поэтому после тренировки на песке мышцы и суставы будут болеть меньше.

МАСКА ОТ ПАЛЯЩЕГО СОЛНЦА

Я работаю на улице, поэтому летом кожа на моих руках становится настолько грубой и темной, что ее не берет ни один крем. Подруга предложила мне использовать вместо него обычный глицерин, который продают в аптеке. Я попробовала, эффект есть, но слишком слабый. Может вы посоветуете что-то дополнительно?

Предлагаем чистый глицерин оставить для постоянного применения, а два-три раза в неделю добавлять к нему дополнительные компоненты и делать маску для рук.

Смешайте пюре из мякоти 0,5 банана, по 1 ст. ложке растительного масла и глицерина и 1 ч. ложки лимонного сока, вместо которого можно добавить пару размятых в пюре ягод клубники. Когда подойдет пора абрикосов и персиков, замените на них банан. К маске можно также добавлять пюре других ягод и яблок.



Вы можете варьировать по сезону добавки из ягод и фруктов, которые будут увлажнять вашу кожу, желательно, чтобы один из компонентов был кислым, потому что кислота осветляет кожу. Постоянные компоненты: растительное масло и глицерин будут питать пострадавшую от солнца кожу. Таким образом маска получится универсальной.

Наносите маску на кожу хорошенько вымытых рук толстым слоем на 15 минут.

ВЫБЕРИТЕ МАСЛО

В конце лета собираюсь на отдых к морю. Люблю загорать, поэтому кожа во время отпуска всегда становится излишне сухой. Какое средство для увлажнения кожи лучше взять с собой: крем, лосьон или масло?



Конечно, масло. Оно лучше всего формирует защитный барьер на коже, который препятствует потере влаги. Поэтому желательно и солнцезащитное средство выбирать в форме масла или хотя бы крема. В нем больше маслянистых веществ, чем воды. Меньше всего на отдыхе у моря, когда кожа пересыхает, подходит лосьон, даже если в нем нет спирта.

ЛАЙФХАК ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЬНИЦ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО МИНИ

Когда еще, как не летом можно поносить суперкороткие юбочки, шортики и купальники, состоящие из одних полосок. Если вам нравится выставлять на всеобщие взгляды свои ягодички, позаботьтесь, чтобы они выглядели безупречно. Было время, когда известная певица Кайли Миноуг никакой концертной одежды, кроме ультра короткой, не признавала. Тогда ее визажист покрывала выступающие части ее ягодичек светлой сияющей пудрой, а остальную поверхность затемняла бронзатом. Благодаря этому ягодички певицы выглядели идеально.



ЗАМЕТКИ НАЧИНАЮЩИМ

Если вы новичок в пляжных тренировках, специалисты рекомендуют выполнять упражнения на мокром песке. Он плотнее и обеспечит лучшую поддержку вашему телу.

Желательно упражняться на ровном месте, потому что бег и прыжки на песке да еще по пересеченной местности могут привести к травме.

Надевайте кроссовки, если вы занимаетесь на грубом, холодном или горячем песке. Но можно выполнять упражнения и босиком, на количество сжигаемых калорий это не влияет, речь идет только о вашем удобстве.

Упражнения желательно не только начинать и заканчивать небольшой 2-3-минутной пробежкой, но и перемежать ею. Причем бегать желательно не только вперед, но и назад, и в стороны.

Все указанные упражнения являются отличной кардиотренировкой и заставляют работать все группы мышц.



«ПОЧТИ МОСТИК»

Лягте, ноги согните в коленях, ступни немного разведите, руки согните в локтях и упритесь ладонями в песок в районе груди. Держите ладони вперед или в сторону, как вам будет удобнее поднять свое тело в нечто среднее, между мостиком и обратной планкой. Приподнимите тело, опираясь на ступни и ладони, удерживайте тело параллельно земле, сколько сможете. Чтобы не закружилась голова, держите ее вертикально вверх. Вернитесь в исходное положение.

Выполните столько повторов, сколько сможете, но желательно не менее 3.

ПРЫЖКИ

Из положения стоя с сомкнутыми ногами выпрыгивайте вверх и в длину, стараясь максимально высоко поднять ноги. Во время прыжков руки смыкайте в ладонях и вытягивайте перед собой.

Выполните не менее 15 прыжков в течение 2 минут.



«УГОЛОК»

Сядьте, колени согните, ступни поставьте на песок, руки уприте в песок по бокам от туловища. Отклонитесь назад, приподнимите ступни, руки вытяните вперед ладонями вверх. Удерживайте равновесие, сколько сможете. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 10-15 раз.



«МЕДВЕЖЬЯ ПОХОДКА»

Встаньте прямо, ноги шире плеч, наклонитесь и поставьте ладони на песок немного впереди ступней. Слегка согните колени и локти и начинайте движение вперед, опираясь на четыре конечности. Ноги не сближайте, они должны быть широко расставлены. Передвигайтесь медвежьей походкой в течение 2 минут, затем вернитесь в исходное положение. Пробежите несколько шагов и пройдите еще часть пути, как медведь. Выполните 10 подходов.

Упражнение тренирует не только все группы мышц, но и мозг, которому не так просто удерживать координацию при непривычном передвижении.



ПОД БОЛЬШОЕ ДЕКОЛЬТЕ

Открытые топики и сарафаны — любимая женская одежда на лето. А это значит, все открытые части тела к середине лета могут «похвастать» пересушенной кожей. Пока не прошел сезон клубники, приготовьте себе крем для сухой, пострадавшей от солнца кожи, особенно хорошо он подходит для шеи и области декольте. Если в открытой майке обгорели плечи, их тоже можно побаловать клубничным кремом.

Протрите несколько ягод крупной спелой клубники через ситечко, чтобы освободить пюре от семян. Добавьте к клубничному пюре из расчета на 2 ст. ложки — 2-3 ч. ложки топленого сливочного масла или растопленного свиного жира (лучше всего подойдет растопленный костный мозг), растертый добела желток, по 1 ч. ложке жидкого свежего меда и нерафинированного растительного масла. Все хорошенько перемешайте, добавьте по 1 капле 1 ст. ложку камфорного спирта, постоянно перемешивая, выложите в чистую баночку и храните крем в холодильнике.

Используйте крем вечером после душа, оставляя на коже на 15-20 минут, затем снимайте остатки ватным тампоном. Крем отлично увлажняет и питает кожу.

ВНИМАНИЕ! Если вам не нравится запах крема, добавьте в него 1-2 капли вашего любимого эфирного масла.

ГЛИНА ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА И НЕ ТОЛЬКО

Если вы еще не полностью подготовились к пляжному сезону и продолжаете борьбу с целлюлитом, используйте черную глину. Она лучше всего помогает вернуть коже гладкость. Глина активно воздействует на внутриклеточный обмен веществ, способствует выведению шлаков через кожу и восстанавливает нормальную работу кожных клеток и сальных желез. Кроме того черная глина глубоко очищает кожу и снабжает ее необходимыми минералами и микроэлементами.

Для достижения результата необходимо регулярно принимать общие ванны с глиной и делать косметические обертывания. Но сначала надо подготовить саму глину. Смешайте ее с водой в соотношении 1 к 1 в стеклянной или керамической посуде (металлическую посуду использовать нельзя). Непрерывно помешивая, доведите смесь до консистенции сметаны. Следите, чтобы не было комков. Подготовленную таким образом глину можно хранить достаточно долгое время, по мере высыхания разбавляя водой.

ВАННА С ГЛИНОЙ. Разведите в теплой воде 100-200 г порошка глины и полежите в ванне 20-30 минут. Такая ванна избавляет от от напряжения и чувства усталости, освобождает организм от шлаков и излишков подкожного жира, разглаживает кожу. Принимайте глиняную ванну 2-3 раза в неделю, не чаще.

ГЛИНЯНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ. Глиняную кашицу нанесите на проблемные зоны слоем 1-2 см и укройте пищевой пленкой. Наденьте теплую шерстяную одежду и повяжите шерстяной или пуховый платок. Держите обертывание на коже не более 30 минут, затем смойте теплой водой. В отличие от ванны, обертывание, воздействуя на всю глубину слоя кожи, стимулирует процессы обновления глубоких слоев кожи, снимает воспаления, эффективно устраняет застойные явления в коже. Желательно сделать курс из 10-15 обертываний, делая перерыв между ними в 2-3 дня. В эти дни можно принимать ванну с глиной.

ДЛЯ ГЛАДКОСТИ КОЖИ. Известная голливудская актриса Люси Лью несколько раз в неделю натирает тело кашицей из разбавленного водой кукурузного крахмала. Это помогает ей сохранять кожу идеально гладкой.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ЦВЕТОЧНЫЕ ЛОСЬОНЫ



Пришла пора цветов, используйте это благодатное время для того, чтобы сделать заготовки на будущее, приготовьте лосьоны на основе цветов.

ЛОСЬОН ИЗ ЦВЕТКОВ ЧУБУШНИКА (ЖАСМИНА) И РОЗЫ

Возьмите по 1 ст. ложке лепестков цветков чубушника (у нас этот кустарник называют жасмином за похожий аромат) и розы, залейте их 2 стаканами кипятка, оставьте на 4-6 часов настаиваться. Процедите настой, добавьте к нему 2 ст. ложки цветочного одеколона или 3 ст. ложки водки и 2 ампулы витамина В₁.

Используйте лосьон для протирания кожи каждый день.

Лосьон тонизирует сухую, обезвоженную и чувствительную кожу.

ЛОСЬОН ИЗ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

Очистите от кожуры лимон, выжмите из него сок в стеклянную или эмалированную посуду. Кожуру измельчите, добавьте к ней 6 ст. ложек свежих цветков ромашки, залейте стаканом кипятка, накройте и настаивайте 1 час. Процедите настой, отожмите цветки и кожуру, перелейте в стеклянную бутылку и добавьте к нему лимонный сок, 30 мл столового уксуса, 90 мл камфарного спирта и 50 мл водки.

Протирайте лосьоном жирную кожу 1-2 раза в день.

Лосьон поможет сузить поры,

уменьшить воспаление и количество прыщей.

ЛОСЬОН ИЗ ЦВЕТКОВ БЕЛОЙ ЛИЛИИ

Сосуд темного стекла заполните лепестками белой лилии, залейте их спиртом, чтобы они были полностью покрыты, и поставьте в темное, прохладное место на 6 недель. Готовый лосьон можно долго хранить в холодильнике. Пользуйтесь лосьоном каждый день, разводя его чистой водой в соотношении 1 к 1 для жирной кожи, и 1 к 2 для нормальной и увядающей.

Лосьон смягчает кожу и разглаживает морщинки.

ЛОСЬОН ИЗ ЛЕТНИХ ЦВЕТОВ (РОЗЫ, МАРГАРИТОК, ВАСИЛЬКА, КALENDУЛЫ, РОМАШКИ)

Оборвите лепестки с цветков, возьмите их в равном объеме, залейте 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка и подержите на водяной бане 10 минут. Снимите настой с огня, дайте постоять 30 минут, процедите, добавьте 4 ч. ложки борного спирта и 1 ч. ложку столового уксуса.

Протирайте лосьоном жирные участки кожи 2-3 раза в день.

Лосьон обезжиривает кожу, уменьшает поры.

НИ ОДНОЙ ПУШИНКИ

Хотя в последние годы в городах стараются заменить «пуховые» тополя другими деревьями, их все равно остается много, а, значит, нам снова придется передвигаться по городу мелкими перебежками, чтобы не надыхаться летающим в воздухе пухом и не запорошить им глаза. Понятно, что те, у кого аллергия на тополиный пух, вообще сидят в это время дома. Но даже у тех, кто к аллергии не склонен, от пуха очень страдают глаза, они краснеют и начинают слезиться. Как быть?

Во-первых, на время цветения тополей лучше отказаться от туши для ресниц, так проще будет убирать попавшие в глаза пушинки и промывать их.

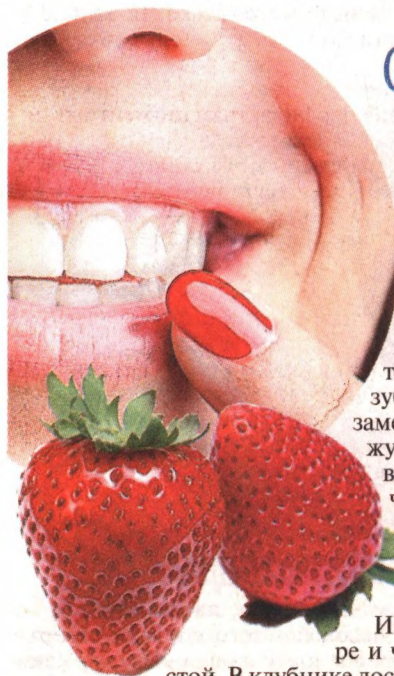
Во-вторых, если вы живете в районе, где много «пуховых» тополей, или собираетесь провести в таком районе много времени на воздухе, желательно иметь при себе чайно-винный настой для промывания глаз.

Смешайте по 1 ч. ложке заварки зеленого и черного чая, залейте стаканом кипятка, дайте остыть, процедите, добавьте 1 ч. ложку красного сухого вина и перемешайте. Почувствовав, что в глаз попала пушинка, плесните немного настоя в ладонь, приблизьте к ней глаз так, чтобы настоем омывал глазное яблоко, и поморгайте. Настой не только вымоет крошечные частички пуха из глаз, но и успокоит, и снимет покраснение.



КЛУБНИКА СЭКОНОМИТ ДЕНЬГИ

Все знают, что профессиональное отбеливание зубов стоит дорого, не дешевы и хорошие отбеливающие пасты. Причем все это агрессивная химия. А можно значительно осветлить оттенок зубной эмали, всего лишь заменив зубную пасту на свежую клубнику. Старайтесь выбирать крупные ягоды, чтобы можно было разрезать их пополам и вынуть серединку, где нет семечек, которые могут ранить десны.



Измельчите клубнику в пюре и чистите им зубы, как пастой. В клубнике достаточно кислоты, которая постепенно будет отбеливать зубную эмаль, если вы станете использовать ягодную пасту вместо одной чистки зубов в день.

ВНИМАНИЕ! Если у вас проблемы с деснами, кислота может раздражать их. В этом случае добавляйте к клубничному пюре столько же молока или сливок. Но надо помнить, что тогда процесс отбеливания будет идти медленнее.

Все меньше людей с проблемами зрения сейчас носят очки и все больше — линзы. Особенно удобно носить линзы летом, потому что тогда можно надевать солнечные очки, которые гораздо лучше защищают глаза, чем обычные очки со стеклами «хамелеон». Но остается еще одна проблема — плавание. Можно ли плавать в линзах?

Можно, если вы защитите глаза очками для плавания. Они плотно прилегают к коже и не допустят попадания соленой воды в глаза. Но вернувшись с пляжа все равно надо снять линзы, промыть глаза чистой водой, закапать успокаивающие капли и дать глазам пару часов отдохнуть. Потом можно вновь вставить линзы.

ВИТАМИН ОТ СОЛНЕЧНЫХ ПЯТЕН

Как только устанавливается теплая солнечная погода многие женщины начинают страдать от того, что на открытых участках тела появляются темные пигментные пятна (речь не идет о пигментных пятнах, связанных с беременностью). Причина в том, что у некоторых женщин организм под воздействием солнечных лучей вырабатывает слишком много меланина. Как предохранить себя от появления этих пятен?

● Сейчас почти вся декоративная косметика содержит ультрафиолетовые фильтры. Но не надо на них надеяться. Если кожа вырабатывает слишком много меланина, такого количества фильтров будет мало, обязательно надо пользоваться специальными солнцезащитными средствами.

● Отличным средством для профилактики пигментных пятен является витамин С. Летом много ягод, фруктов и овощей — рекорсменов по количеству этого витамина. Ешьте их побольше, а при желании можете дополнительно принимать витамин С в таблетках. Он обладает свойством направлять действие меланина в другое русло, и пятна либо не появляются вообще, либо не окрашиваются в такой яркий цвет и их легко можно замаскировать.

● Ваша кожа не была склонна к образованию пятен, но вдруг они появились? Так бывает у тех, кто принимает гормональные контрацептивы или проходит курс лечения глюкокортикостероидами. В этом случае надо постараться вообще избегать солнца. Не загорайте специально, дозируйте пребывание на солнце, пользуйтесь солнцезащитным кремом, носите шляпу и одежду с рукавами. Иначе появления пятен не избежать. Причем они останутся на коже даже когда солнечных дней станет меньше, если вы продолжите принимать эти препараты.



МАСКА ОТ ЧЕРНЫХ КРУГОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Черные круги под глазами, даже если они не связаны с режимом дня, питанием и стрессами, все равно не красят. Убрать их поможет маска из смеси кофейной гущи и кокосового масла, если делать ее 4 раза в неделю.

Смешайте по 3 ст. ложки кофейной гущи и кокосового масла, переложите в стеклянную банку и храните в холодильнике. Наносите понемногу смеси на всю область вокруг глаз на 10-15 минут, затем смывайте теплой водой. Не массируйте кожу и не втирайте смесь в нее. Кожа вокруг глаз очень нежная, ей пилинг противопоказан, и частички кофейной гущи могут нанести ей вред.

Содержащийся в гуще кофеин обладает противовоспалительными и успокаивающими свойствами, а масло разглаживает морщинки и обесцвечивает кожу вокруг глаз.



НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ СЕБЕ ЛЕТ



С возрастом трудно бывает отказаться от привычного макияжа, но зачастую он зрительно увеличивает возраст.

● Если вам хорошо за 40, откажитесь от пудры, и вы заметите, что лицо перестало выглядеть бледным и блеклым, оно стало смотреться молодо и свежо. Все дело в том, что частички пудры поглощают свет, добавляя коже блеклости.

● Наносите тональную основу только на хорошо очищенную и увлажненную кожу. Так вы сможете выровнять цвет лица. Если наносить ее на сухую кожу, то крем забьется в мелкие морщинки, и они станут более заметными.

● Замените рассыпчатые румяна на жидкие, они ложатся ровнее, улучшая цвет лица.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ РОЗОВОЕ МОЛОЧКО

Из роз, растущих в домашнем саду, получается отличное универсальное средство, которым можно очищать и смягчать кожу лица и тела, снимать макияж и использовать его для утреннего умывания.

Вскипятите 0,5 литра домашнего молока, когда оно немного остынет, добавьте в него 0,5 стакана лепестков роз и 3 ст. ложки глицерина, перемешайте, накройте и дайте молоку остыть. Взбейте все в блендере до однородной массы, перелейте в стеклянную банку и храните в холодильнике 5-7 дней.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



После лечения трихомонадного кольпита у меня появились выделения из влагалища. Почему?

Во время развития инфекции и после лечения происходят изменения микрофлоры (флоры) половых путей. Поэтому необходимо восстановить нормальную флору с помощью веществ, содержащих лакто- и бифидобактерии. Это восстановление требуется и для желудочно-кишечного тракта.

Расскажите, как можно определить срок родов?

Часто трудно бывает определить срок родов, так как их продолжительность индивидуальна, хотя и находится в определенных рамках (продолжительность нормальной беременности 38-40 недель). Для простоты при нормальной беременности срок родов определен через 40 недель (10 акушерских месяцев), считая от первого дня последней менструации — это 280 дней (9 календарных месяцев плюс 7 дней). Можно от первого дня последней менструации отсчитать назад 3 месяца и прибавить 7 дней ($365-92+7=280$).

Срок можно определить и по первому шевелению, у первобеременных к дате первого шевеления прибавляют 140 дней (4 календарных месяца плюс 18 дней), у повторно — 154 дня (5 календарных месяцев плюс 1 день). Наиболее точно устанавливается срок родов при осмотре беременной у врача — по высоте матки, окружности живота, размеру плода — по сопоставлению результатов. Помогает в этом УЗИ.



НЕКРАСИВАЯ ПРИВЫЧКА

Почему дети ковыряют в носу? В большинстве случаев это связано с нормальным детским любопытством: они продолжают изучать свое тело, а ноздри подходят для этого как нельзя лучше. Дети используют палец, чтобы достать что-то, доставляющее неудобство, а некоторые ковыряют в носу просто от скуки.

Но дурная привычка не так уж безобидна. Она может вызвать кровотечение, способствовать распространению инфекции и даже быть признаком тревоги у ребенка. И хотя мы все знаем, что в конце концов ребенок научится вести и контролировать себя, чтобы не краснеть при посторонних, лучше принять кое-какие меры.

● Научите ребенка сморкаться. Всегда держите под рукой носовой платок и дайте платочек ребенку, чтобы он, желая подражать взрослым, постепенно сам привык им пользоваться.

● Смазывайте слизистую малыша капелькой вазелина или растительного, лучше персикового, масла (эфирное использовать нельзя) 2 раза в день. Это избавит от неприятных ощущений, и желание ковырять в носу пройдет.

● Придумайте с малышом какой-нибудь тайный условный знак, который вы будете подавать ему, когда он, забывшись, полезет пальцем в нос на людях.

● Всякий раз, когда вы заметите, что рука вашего чада потянулась к носу, дайте ему в руки что-нибудь интересное, что отвлечет его.

Вместо того, чтобы сердиться, что ребенок вас позорит, наберитесь терпения и не уставайте повторять малышу, что ковырять в носу некрасиво, в конце концов он найдет своим рукам занятие поинтереснее.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Моему сыну 10 лет, на весенних каникулах он жил у бабушки в деревне, помогал ухаживать за скотиной и подхватил какую-то заразу. Ему поставили диагноз — узелки доильщиц, ничего кроме зеленки не назначили. Сыпь не проходит. Что это за инфекция, насколько опасна, чем лечится?

Узелки доильщиц или ложная коровья оспа — вирусная инфекция, передается при контакте с больными животными (коровами, козами). Особой опасности для человека не представляет и интенсивного лечения не требует. Обычно для лечения используют противовирусные мази (оксолиновую, теброфеновую) и анилиновые красители (ту же бриллиантовую зелень или фукоцин) для предотвращения вторичной инфекции при расчесывании. Узелки существуют от двух недель до двух месяцев, после чего постепенно рассасываются, оставляя пигментные пятна.

Полгода назад у меня на голове был стригущий лишай. После этого остался довольно большой участок, на котором не растут волосы. Как быстро должны восстановиться волосы, чем можно стимулировать их рост?

Без осмотра нельзя сказать что-либо конкретное. В большинстве случаев при этом заболевании волосные луковицы сохраняют жизнеспособность, а волосы вообще-то не выпадают, а обламываются. Поэтому после излечения довольно быстро происходит восстановление волосяного покрова. Однако, существуют глубокие формы грибкового поражения волосистой части головы. При них происходит гнойное расплавление волосяного фолликула и на этом месте остается рубец. В таком случае волосы не восстанавливаются.

Мне 19 лет. С детства у меня на веках по линии роста ресниц шелушится кожа. Она отшелушивается раз в 2-3 дня. В тех местах она частенько краснеет и побаливает, затем подсыхает и начинает шелушиться. Из-за этого выпадают ресницы, они у меня очень редкие. Что это такое? Можно ли как-то помочь?

То что вас беспокоит, называется себореей. Это состояние связано с нарушением функции сальных желез и особенностями состава вырабатываемого ими секрета. Наличие себореи является благоприятным фактором для развития некоторых микробов и грибов (например, дрожжеподобных), что приводит к воспалению век — блефариту. Обследуйтесь на патогенные грибы (соскоб, посев с кожи век). Этим могут заниматься как дерматологи, так и окулисты. Для ухода за кожей век попробуйте воспользоваться препаратом «Блефарогель-2».



Чабрец известен как трава, отравляющая от спиртного. В сочетании с алкоголем настой чабреца вызывает сильную тошноту и рвоту. А применять его можно так.

● 3 ст. ложки травы чабреца залить 2 стаканами воды, нагревать на водяной бане 15 минут, процедить и довести кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 50 мл 2 раза в день в сочетании с приемом 10-15 мл водки. Через полчаса появляется рвотная реакция. Можно добавлять настой в водку, чтобы больной не знал об этом. У многих больных уже с первых дней возникает безразличие или отвращение к спиртному. Лечение проводить ежедневно или через день. Всего необходимо провести 7-10 сеансов. Без сочетания с алкоголем срок лечения от 2 недель до 1 месяца.



РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

● 2 ст. ложки травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день при коклюше, бронхите, спазмах желудка, холецистите, нервных расстройствах, невралгии, судорогах, бессоннице.

● 2 ч. ложки измельченной травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой 5 минут, процедить. Пить по 1/2-1 стакану несколько раз в день при судорожном, спастическом кашле при бронхите, ларингите, бронхиальной астме и эмфиземе легких.

● 1 ст. ложку травы тимьяна залить 2 стаканами воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день при дисбактериозе. Курс от 2 недель до 2 месяцев.

● 3 ст. ложки травы тимьяна залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при радикулите, неврите. Наружно прикладывать теплые жмыхи травы на больное место.

● 1 ст. ложку травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды при раке желудка.

● 2 ст. ложки травы тимьяна залить 100 мл спирта, настоять 2 недели, процедить. Принимать по 15 капель 3 раза в день при невралгии, судорогах, спазмах желудка. Применять для растирания больных мест при радикулите, болях в суставах.

● 10 г порошка из сухой травы тимьяна смешать с 50 мл воды, добавить по вкусу мед и принимать 2-3 раза в день при половой слабости у мужчин.

● 100 г травы тимьяна залить 2 л кипятка, настоять 30 минут в термосе, процедить. Обмывать раны, язвы, делать компрессы при болях в мышцах, суставах, принимать ванны при экземе, радикулите, ревматизме, подагре.

● 2 стакана сухой травы тимьяна залить 2 л кипятка, настаивать в закрытой посуде 10 минут, потом вылить в ванну с теплой водой. Принимать ванну при легкой простуде, кашле, бронхите.

● 1-2 ст. ложки травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка. Применять для полосканий при ангине, зубной боли, воспалении десен, промывать глаза при воспалении век.

● 1 часть порошка из сухой травы тимьяна смешать с 5 частями топленого свиного жира. Применять мазь при остром ревматизме.

● Свежую измельченную траву тимьяна накладывать на пораженные участки кожи для лечения ран, язв, кожных заболеваний, для уменьшения отеков, боли и зуда после укусов насекомых.

● Порошком из сушеной травы тимьяна присыпать раны, язвы.

● Порошок из сушеной травы тимьяна применять в качестве нюхательного средства (вместо нашатырного спирта) при обмороках.

С древних времен в разных странах чабрец считался культовым, ритуальным растением. Его сжигали в храмах для получения благоуханного дыма — фимиама. В Древней Греции чабрец посвящался богине любви Афродите, в Риме — богу времени Сатурну. В России чабрец называют «богородской травой». По обычаю в день Успения Богородицы 3 пучками этой ароматной травы украшали иконы Божьей Матери.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Препараты тимьяна противопоказаны при резко выраженном кардиосклерозе, мерцательной аритмии, предынфарктном состоянии, атеросклерозе сосудов головного мозга, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью. Не рекомендуется принимать тимьян при беременности из-за угрозы выкидыша.

СИЛА ОБЪЯТИЙ

Заклучая друг друга в объятия, люди обмениваются энергией и теплом. Объятия дают человеку ощущение защищенности, тепла, доверия и безусловной любви. Психологи считают, что объятие привычно человеку еще с момента зачатия. Эмбрион в период своего развития находится в материнской утробе, словно в ласковых объятиях, которые защищают и оберегают его от агрессивной внешней среды. Когда ребенок рождается, мать берет его на руки, прижимает к груди и малыш слышит биение ее сердца.

По мнению ученых, искренние тесные объятия полезны и для психического, и для физического здоровья человека. Они укрепляют иммунитет, нормализуют работу нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем, снимают стресс и напряжение и даже повышают уровень гемоглобина в крови.



ДЕРЖИТЕ СПИНУ

Плохая осанка усиливает остроту болевых ощущений, предупреждают американские медики. Как показал проведенный ими эксперимент, люди, сидящие или стоящие сгорбившись, имеют повышенную чувствительность к боли. В ходе испытания исследователи собрали группу из 89 добровольцев. Сначала их попросили сидеть или стоять с согнутой спиной и скрещенными на груди руками, а потом с прямой спиной. Каждому добровольцу надели на руку манжету тонометра. Когда давление, оказываемое манжетой, становилось слишком сильным и добровольцы уже не могли терпеть, им нужно было подать сигнал. Оказалось, что люди, стоящие прямо, могли выдерживать большую боль, чем те, кто сутулился. По мнению исследователей, при хорошей осанке человек чувствует, что контролирует ситуацию и способен вытерпеть больше раздражителей. Кстати, аналогичный механизм может работать, если человек пережил эмоциональное потрясение.



НАШИ ЛЮБИМЫЕ ЛЕТНИКИ

ВЕРБЕНА

Прекрасное растение вербена в диком виде растет в Америке. Там ее насчитывают около 200 видов. Однолетние и многолетние растения в виде травы или кустарников цветут красиво и продолжительно, иногда до самых морозов, но в декоративном садоводстве используют один вид — вербена гибридная. Это невысокий однолетний кустик высотой 35-45 см с четырехгранным продолговатым стеблем, темно-зелеными листьями, покрытыми грубыми щетинками, с зубчатыми краями. Некрупные цветы собраны в щитковидные соцветия диаметром до 10 см. Расцветка цветов очень разнообразная: фиолетовая, синяя, бордовая, вишневая, белая, розовая, у некоторых сортов со светлыми глазками.

Вербену выращивают через рассаду, так как от посева до цветения проходит не менее 3-3,5 месяцев, сеют вербену в середине февраля. Поскольку семена у вербены мелкие, их высевают в рассадочные ящики самосевом, без рядков, всходы бывают неравномерные даже от свежих семян. Семена присыпают легкой землей слоем 0,3-1 см. Семена сохраняют всхожесть до 5 лет. В грунт готовую рассаду высаживают в мае.

Расстояние между растениями при посадке 30 см. Вербена любит суглинистые богатые гумусом почвы, но излишнее количество удобрений часто приводит к скудному цветению. При устройстве цветников вербену используют в самых разнообразных сочетаниях и композициях: клумбах, рабатках, бордюрах, каменистых садах и горках, альпийских лужайках, вазах и так далее.

Есть еще один вид цветков, который встречается в цветниках — это вербена щетинистая, она похожа на гибридную, но цветет только фиолетовыми цветами. Цветы собраны в крупные компактные зонты и выглядят очень эффектно.



Эштолция, или калифорнийский мак, ничего общего не имеет с маком снотворным, хотя относится к тому же семейству — маковые.

Это однолетнее красиво цветущее растение широко используют в озеленении многие страны Европы и северной Америки. У себя на родине, в Северной Америке, насчитывают более 30 видов эштолции, в озеленении обычно используют два вида: калифорнийскую и дернистую. Это невысокий куст 30-50 см высотой, с листьями необычной красоты, они резные, ажурные, зеленовато-голубые, нежные и хрустящие на ощупь. Цветки у эштолции крупные от 5 до 8 см в диаметре, с пятью нежными атласны-

ЭШТОЛЬЦИЯ ИЛИ КАЛИФОРНИЙСКИЙ МАК

ми лепестками разнообразной окраски: белые, кремовые, розовые, лимонно-желтые, оранжевые, красные. Недостатком этого растения считают кратковременное цветение, все цветки раскрываются в один день, а к вечеру закрываются. В пасмурные дни они вообще не раскрываются. В цветник эштолцию высевают семенами, а не рассадой, так как она плохо переносит пересадку. Ее мелкие семена смешивают с сыпучим речным песком и высевают в бороздки, которые находятся на расстоянии друг от друга в 40-45 см. Растения в рядках прореживают 2-3 раза, пока расстояние между ними не будет в 35-40 см. Эштолцию используют как в чистых посадках, так и в смешанных с другими однолетними цветами.

Другой вид, эштолцию дернистую, используют для бордюров, альпийских лужайках, каменистых садилов. Этот вид образует более низкие и компактные кустарники не выше 20-25 см. Цветет эштолция в июне-июле. После отцветания образует сухие коробочки в виде стручков, заполненных мелкими семенами. При созревании стручки легко растрескиваются и семена высыплются на землю. Прорастая, они образуются самосев. Его можно использовать для посадки в цветник, если пересаживать с комом земли, или создавать цветники на месте самосева.

АГЕРАТУМ МЕКСИКАНСКИЙ ИЛИ ДОЛГОЦВЕТКА

Агератум в диком виде растет в Америке, главным образом в Мексике и Перу. Там насчитывают более 30 видов. Это однолетние и многолетние травянистые растения и кустарники. В декоративном садоводстве используют один вид — агератум мексиканский. Это невысокий травянистый многолетник, который используют как летник, так как в зимнее время он полностью вымерзает. Высота различных сортов колеблется от 10 до 40 см. Агератум — растение компактное с листьями почти треугольной или ромбической формы, мелкими цветками, собранными в пушистые соцветия. Пуши-

стость им придает выступающие далеко за приделы венчиков пестики с рыльцами.

Окраска цветков чаще всего голубая, но есть сиреневые, розовые и даже пурпурные, есть сорта розовые в бутонах, но голубые при распускании. Этот цветок имеет широкое применение в декоративном озеленении крупных объектов, но может украсить и приусадебный садик. Нужно только вырастить рассаду, что представляет некоторые трудности.

Дело в том, что семена агератума очень мелкие, в 1 г содержится от 6 до 7 тысяч семян. Такие мелкие семена рекомендуют высевать на снег. В конце марта — начале апреля готовят посевные ящики. Насыпают и выравнивают растительный грунт, сверху насыпают и выравнивают чистый снег, слоем от 3-5 см, на его поверхность осторожно высевают семена, стараясь распределить их как можно реже. Ящик закрывают стеклом, ставят в теплое место с температурой 23°C, ежедневно проветривают. Всходы появляются через 8-12 дней, их пикируют с расстоянием 3x3 см, в дальнейшем их рассаживают более свободно. В открытый грунт высаживают в середине мая. Растения цветут в июне и будут цвести до заморозков. Агератум хорошо сочетается с камнями, поэтому его высаживают среди камней в каменистых садах и горках, сажают в вазах. Низкорослые сорта используют для бордюров, в альпийских лужайках. В случаях, когда требуется сохранить чистоту сорта, прибегают к черенкованию. Для этого растения пересаживают в цветочные вазоны и содержат в жилых помещениях или теплицах, как комнатные цветы до весны.



КУРИЦА ПОД СОУСОМ С КЛУБНИКОЙ

Раскалите в сковороде, которую можно поставить в духовку, 2 ст. ложки растительного масла и обжарьте на нем 4 половинки куриной грудки, предварительно посоленной и поперченной. Переложите курицу в миску, в сковороду добавьте 2 ст. ложки сливочного масла и спассеруйте на нем 1 мелко порезанную красную луковицу, затем добавьте к ней 1 стакан соуса барбекю, по 2 ст. ложки коричневого сахара, бальзамического уксуса и жидкого меда. На слабом огне уварите смесь вполуполу, верните в сковороду курицу и поместите ее в разогретую духовку на 12-15 минут или до готовности курицы. Выньте сковороду из духовки, добавьте в нее 1 стакан порезанной свежей клубники, перемешайте и подавайте к столу.



СВИНИНА С СОУСОМ ИЗ ЕЖЕВИКИ

Протрите сквозь сито, чтобы убрать семечки, стакан ягод ежевики, добавьте по 1 ст. ложке лимонного сока и соевого соуса, щепотку молотой корицы, перец и сахар по вкусу и прогрейте в сковороде, чтобы сахар растворился.

4 куса свиной вырезки весом приблизительно по 150 г посолите, поперчите и поджарьте до готовности на растительном масле. Подавайте с любыми овощами на гарнир, полив ежевичным соусом и посыпав ягодами ежевики.



КРАСНАЯ РЫБА ПОД КЛУБНИЧНЫМ СОУСОМ

Посолите, поперчите, смажьте сливочным маслом 6 филе красной рыбы, каждое весом 100-120 г, и поджарьте до готовности на растительном масле (2-3 минуты с каждой стороны). Порежьте мелкими кусочками 350-400 г свежей клубники, добавьте к ней по 1 ст. ложке мелко порезанного базилика и жидкого меда, поперчите по вкусу и при подаче щедро посыпьте рыбу клубникой.



САЛЬСА ИЗ КЛУБНИКИ И КУКУРУЗЫ

Смешайте 2 стакана порезанной свежей клубники, 2 стакана порезанных пополам помидорчиков черри, банку отцеженной от жидкости консервированной кукурузы, 2 перышка порезанного зеленого лука, 3 ст. ложки порезанной кинзы. Заправьте сальсу смесью из трети стакана оливкового масла, 2 ст. ложек яблочного уксуса, 2 ст. ложек лимонного сока и 0,5 ч. ложки соли. Подавайте сальсу как гарнир к мясу или как самостоятельное блюдо с кукурузными чипсами.

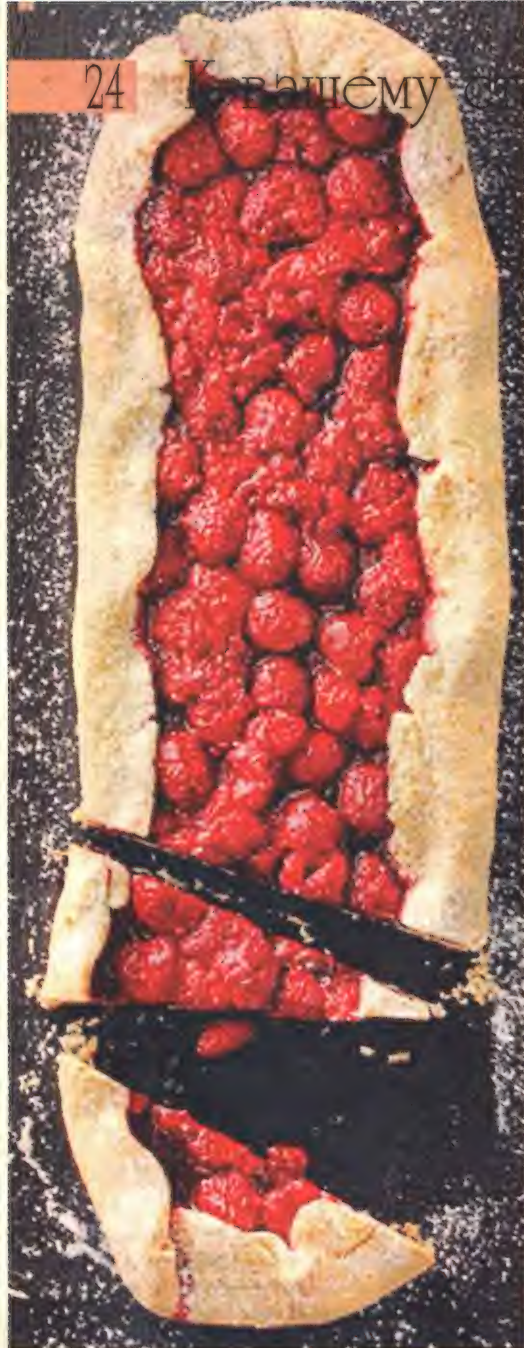
СВИНИНА С ЧЕРЕШНЕЙ

0,5 кг свиной вырезки посолите, поперчите, обжарьте на растительном масле и доведите до готовности в духовке. Готовое мясо порежьте на порционные куски. Выложите на каждую тарелку горсть кресс-салата или салатного микса, поверх него несколько кусочков мяса, 2 ст. ложки освобожденных от косточек и порезанных ягод черешни и вишни (можно что-то одно). Полейте блюдо соусом из смеси 2 ст. ложек винного уксуса, 1 ст. ложки оливкового масла и 1 ст. ложки зерновой горчицы.

ТРУБОЧКИ С ЯГОДНЫМ КРЕМОМ

Смешайте 150 г сливочного сыра с 2 ст. ложками клубничного джема без семечек. Джем можно заменить таким же количеством протертого через сито клубничного пюре и 0,25 стакана сахара. Взбейте сыр с клубникой, добавьте 0,25 жирных сливок и взбейте все вместе до пышности. Уберите крем в холодильник.

Для теста смешайте 0,5 стакана сахара, треть стакана муки и щепотку соли, 0,25 ч. ложки ванильного экстракта, соедините с 2 белками от крупных яиц, хорошо взбейте. Затем добавьте в тесто 0,25 стакана сначала растопленного, а потом охлажденного до комнатной температуры сливочного масла и очень хорошо взбейте все вместе. Разогрейте духовку до 200°, противень застелите пергаментом и выкладывайте по 1,5 ч. ложки теста, слегка размазав его по поверхности. Лепешки должны быть на расстоянии друг от друга. Возможно у вас не поместится более 4-6 штук на противень, тогда печь придется в несколько приемов. Выпекайте трубочки, пока края немного не подрумянятся (5-8 минут). Осторожно снимайте с пергамента по 1 лепешке и обертывайте вокруг ручки деревянной лопатки. Прижмите пальцами место соединения секунд на 20, пока лепешка не примет форму трубочки. Переложите на пергамент для остывания. Если лепешка слишком остыла и не хочет сворачиваться, верните ее ненадолго в духовку для размягчения. Когда все трубочки остынут, переложите крем в кондитерский мешок и заполните трубочки с двух сторон. При желании можете украсить торчащий с боков крем мелкой порезанной свежей клубникой.



ПИРОГ С МАЛИНОЙ (ЗЕМЛЯНИКОЙ) И НУТЕЛЛОЙ

Смешайте в комбайне 150 г сливочного сыра и 6 ст. ложек размягченного сливочного масла, добавьте 1,5 стакана муки, вымесите тесто, заверните его в пленку и поместите в холодильник минимум на час. Затем раскатайте на подпыленной мукой поверхности в пласт, переложите на застеленный пергаментом противень, смажьте нутеллой, выложите поверх нее начинку, приподнимите края теста и слегка защипите по углам, чтобы начинка не вытекла. Для начинки перемешайте вилкой 2 стакана малины или лесной земляники с 2 ст. ложками сахара и 1 ч. ложкой крахмала. Если какие-то ягодки разомнутся, ничего страшного. Выпекайте пирог в разогретой духовке, пока тесто не приобретет золотистый цвет, выньте пирог из духовки и остудите на решетке.



КЛУБНИЧНАЯ ШАРЛОТКА

Разрежьте пополам 1,5 кг достаточно крупной клубники, выложите на застеленный пергаментом глубокий противень или форму размером с противень, посыпьте 0,5 стакана сахара и запекайте в течение 35-40 минут. За это время приготовьте тесто, смешав 1 стакан размягченного сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 2 больших яйца, 2 ч. ложки экстракта миндаля или 1 ч. ложку ванильного экстракта, 2 ч. ложки соли, 3 ч. ложки разрыхлителя, 1 стакан цельного молока и 3 стакана муки. Тесто по консистенции должно получиться как густая сметана. Вылейте тесто поверх подпеченной клубники, верните в духовку и выпекайте до сухой лучины (30-35 минут), достаньте форму из духовки и дайте остыть.

КЛУБНИЧНЫЙ ДЕСЕРТ

Застелите одноразовую форму для кекса пищевой пленкой и выложите в нее предварительно взбитое миксером клубничное пюре (0,5 литра), смешанное с сахаром (0,5 стакана) и пакетом распущенного желатина (10 г). Поставьте желе в холодильник на 2 часа или до полного застывания. Дайте 500-700 г пломбира немного оттаять, затем выложите поверх желе, разровняйте и поставьте в морозилку до подачи.

Выложите десерт, перевернув его из формы на блюдо, и украсьте порезанной клубникой.



Взбейте 0,5 стакана сахара с 2 яйцами и 4 желтками (выбирайте яйца с ярко окрашенными желтками, чтобы у теста был желтый цвет). Отдельно смешайте 1 стакан муки с 1 ч. ложкой разрыхлителя и 0,5 ч. ложки соли. Взбейте 4,5 ч. ложки холодной кипяченой воды, столько же растительного масла и 1 ч. ложку ванильного экстракта. Соедините три смеси, взбейте и вылейте в форму или противень, застеленный вощеной бумагой, смазанной маслом и посыпанной мукой. Разровняйте тесто и выпекайте в разогретой духовке 10-12 минут или до готовности. Выньте противень из духовки, дайте постоять 5 минут, затем переверните корж на поверхность, посыпанную сахарной пудрой. Снимите бумагу и сверните корж рыхлым рулетом, дайте остыть на решетке. Для крема взбейте стакан жирных сливок с 1 ст. ложкой сахара, 1 ст. ложкой лимонного сока и 3 ст. ложками мягкого жирного творога до пышности, добавьте 2 стакана порезанной клубники. Разверните рулет, смажьте кремом, сверните вновь и положите в холодильник на 1-2 часа.

Если крем кажется вам слишком жирным, замените творог клубничным или лимонным йогуртом.



БЛИНЧИКИ С КРЕМОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ

Испеките небольшие по диаметру тонкие несладкие блинчики. Для начинки смешайте 200 г сливочного сыра или мягкого жирного творога, 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку лимонной цедры, 0,5 ч. ложки ванильного экстракта, стакан взбитых жирных сливок или столько же жирной сметаны, добавьте по вкусу сахарную пудру. Смешайте начинку с порезанной свежей клубникой или любыми другими ягодами. Выложите по 2 ст. ложки начинки на каждый блинчик, сложите его трубочкой, посыпьте сахарной пудрой и украсьте ягодами.



КОРЖИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ КЛУБНИКИ И ШОКОЛАДНОГО КРЕМА

Приготовьте бисквитное тесто по вашему любимому рецепту, добавьте чуть больше муки, чтобы из теста можно было сформировать коржики. Испеките их в разогретой духовке до готовности, остудите.

Свежую клубнику, порежьте и смешайте с сахаром. Для крема взбейте до пышности 1 стакана жирных сливок, треть стакана сахара и 2 ст. ложки порошка какао. Когда коржики остынут, надрежьте их по середине, нижнюю часть смажьте кремом, поверх него выложите немного порезанной клубники.



ПИРОГ С РЕВЕНЕМ И ЯГОДАМИ

Обмажьте 2 ст. ложками сливочного масла глубокую форму и поставьте в разогретую духовку, чтобы масло растаяло. Смешайте 1,5 стакана порезанных черешков ревеня, 0,5 стакана свежей черники и 2 ст. ложки сушеной клюквы с 2 ст. ложками коричневого сахара и выложите поверх масла. Взбейте 6 ст. ложек размягченного сливочного масла со стаканом сахара, затем добавьте по одному 2 крупных яйца. Смешайте 1 ст. ложку клубничного джема без косточек с 1 ч. ложкой ванильного экстракта. Отдельно смешайте 1,25 стакана муки с щепоткой соли и 1,5 ч. ложками разрыхлителя. Добавьте в масляную смесь муку, 0,5 стакана молока и 0,25 стакана апельсинового сока, хорошенько перемешайте. Тесто должно быть консистенции очень густой сметаны. Вылейте тесто поверх ягод и запекайте в разогретой духовке до сухой лучины. Дайте пирогу отдохнуть 10 минут, затем проведите острым ножом по периметру формы, чтобы отделить его от формы, и переверните пирог на блюдо.

СРОК ГОДНОСТИ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПРОДУКТОВ

Обычно мы смотрим на дату выпуска и срок годности только при покупке продуктов питания и лекарств. И это понятно, ведь от этого зависит наше здоровье. Но оно зависит и от срока использования многих других вещей, про срок службы которых мы даже не задумываемся. Его следует отсчитывать не от даты выпуска, а от момента начала использования.

● **ПОДУШКИ**, на которых мы постоянно спим, могут служить, не принося вреда, не более 2-3 лет, потом они превращаются в рассадник пылевых клещей. Чтобы продлить срок службы, надо перьевые подушки чистить каждый год, а остальные стирать каждые три месяца.

● **Махровые ПОЛОТЕНЦА** могут служить годами, вот только со временем они становятся жесткими, теряют поглощающую способность и превращаются в идеальную среду для размножения бактерий, особенно если их редко стирают. Даже если вы будете стирать банные полотенца каждую неделю, а те, что используете для рук раз в два дня, через 3 года использования их лучше пустить на тряпки.

● **БЕЛЬЕ** (трусики и бюстгалтеры) желательно менять после 8-9 месяцев носки. За этот срок даже дорогое высококачественное белье деформируется и становится неудобным в носке.

● **КРОССОВКИ**, в которых вы занимаетесь в спортзале и бегаете, через год использования теряют амортизационные свойства, и нагрузка на суставы увеличивается. Вы можете не выбрасывать их, а привести в разряд

обычной обуви, в которой будете ходить в магазин и выгуливать собаку, но заниматься спортом в них больше нельзя.

● **Сетчатые МОЧАЛКИ** нельзя использовать дольше полугода. Потом в них появляются грибки и плесень, которые не видны невооруженным глазом. Обычное кипячение продлит срок службы, вот только надо ли это? Такие мочалки не так уж и дорого стоят.

● **ЩЕТКА ДЛЯ ВОЛОС** служит всего один год, потому что, как ее не мой, полностью удалить частички кожи и кожный жир с ее поверхности не удастся, а это прекрасная питательная среда для размножения бактерий.

● **РЕПЕЛЛЕНТЫ И СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА** покупают на один сезон (весна, лето, осень), потом их надо выбросить, к следующей весне они потеряют свои свойства. Исключение составляют те флаконы и баллончики, которые были куплены, но не использовались и остались закупоренными.

● **ЗУБНАЯ ЩЕТКА** остается чистой от скопившихся бактерий и микробов не более трех месяцев, к тому же за это время она обычно успевает превратиться в нечто растрепанное и изношенное и требует замены. Не забудьте поменять щетку на но-

вую, если вы переболели ОРВИ или гриппом, чтобы избежать повторного заражения.

● **ГУБКИ ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ**, конечно, можно дезинфицировать в микроволновке, но не более 1 раза. А еще лучше через неделю, максимум две недели исполь-

зования поменять губку на новую, поскольку из-за высокой влажности в ней скапливаются и отлично размножаются бактерии.

● **ДУХИ**, которые вы храните не распакованными, через три года придется выбросить, потому что составные части аромата начинают распадаться, что может привести к появлению неприятного аромата. Если духи были распакованы, срок их службы сокращается до двух лет, и то только в том случае, если они не стояли на солнце или ярком свете.

● **ЧАЙ В ПАКЕТИКАХ**, даже если он хранится в герметичной упаковке, уже через полгода не доставит вам удовольствия. Заваривать и пить его, конечно, можно, но он будет уже не так вкусен, потому что чайный лист теряет способность к ферментации.

● **СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ** так же, как и наша кожа, страдают от воздействия ультрафиолета. Его лучи постепенно разрушают защитные фильтры, очки начинают пропускать больше солнечных лучей и перестают защищать глаза. Понятно, что срок службы очков зависит от производителя, но если вы все время носите одни очки, через два года их желательно поменять.

● **ДЕРЕВЯННЫЕ РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ И ЛОПАТКИ** следует менять каждые два-три года. За это время дерево деформируется, истончается и становится отличной средой для размножения бактерий.

ТУРИСТАМ НА ЗЕМЕТКУ

Путешествие, неважно, длительное или короткое, это всегда ответственно и хлопотно. Возможно, вы возьмете на вооружение что-то из предложенных нами хитростей и приспособлений, чтобы поездка была легкой.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ «ПОДУШКА»

Если вам предстоит долгий перелет или многочасовое путешествие на сидячем поезде или автобусе, запаситесь особой разновидностью подушки, которую можно использовать и как маску на глаза, когда вам захочется вздремнуть. Посмотрите на картинку, такая подушка поможет удобно устроить голову в любой доступной при сидении позе. Ее можно сшить самому из старой футболки и листового синтепона. На внутреннюю сторону подушки, там, где она соприкасается с кожей, лучше поставить флис или фланель.



ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ ПЛАТКА

Смастерите из куска кожи и шнура держатель для платка, шарфа, перчаток, кепки. Вы поймете, насколько это удобно, когда будете легко и быстро доставать нужные вещи, например, на ходу, не заезжая в сумку или рюкзак.



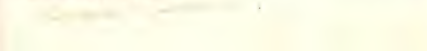
ТАЙНОЕ МЕСТО

Небольшую сумму денег и запасную карту можно спрятать в оболочке для гигиенической прокладки. Вы можете либо положить все это внутрь самой прокладки, либо вырезать по ее размеру кусок плотной бумаги, сложить его кармашком и вложить свои сбережения в него.



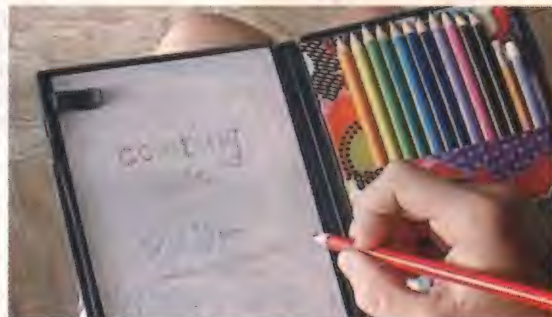
ВМЕСТО ЦЕЛОГО ТЮБИКА

Если вы едете куда-то всего на несколько дней, не обязательно брать с собой тюбики с кремами. Гораздо компактнее будет переложить понемногу этих средств в контейнеры для линз.



СЕТ ДЛЯ РИСОВАНИЯ

Все мамы знают, что тяжелее всего долгая дорога или ожидание переносятся детьми. Любое занятие им быстро надоедает. Смотреть мультики бесконечно невозможно. Соорудите своему чаду из коробочки для диска — маленький мольберт. Так у ребенка будут под рукой и карандаши, и бумага, и твердая поверхность для рисования.



ОТ ПРОТЕКАНИЯ

Моющие и гигиенические средства, которые берете с собой в дорогу в бутылочках, лучше закрыть не только крышками, но и подложить под них свернутые в несколько слоев кусочки пищевой пленки. Так содержимое не вытечет, даже если при транспортировке багажа крышки треснут.



ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Если упаковка от бритвенного станка не сохранилась, обезопасьте себя и свои вещи, надев на лезвие держатель для бумаг.



СТРАХ — ПОМЕХА ЛИЧНОМУ СЧАСТЬЮ

У каждого человека есть свои страхи. Некоторые из них не дают нам стать счастливыми в личной жизни. Кто-то умеет быть счастливым здесь и сейчас, а кого-то гложут сомнения и страхи, мешая наслаждаться жизнью и тем, что имеешь. У женщин разные представления о счастливой семейной жизни, но многие не могут их осуществить из-за того, что им мешает страх.

перед детьми, а передо мной нет? Понятно, что все мои знакомые называют его моим мужем, да и я сама при общении с другими людьми так его называю, но понимаю, что обманываю саму себя. Я хочу не просто жить с любимым человеком, я хочу замуж». Светлана П.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО СТРАХА

Пусть общественное мнение, которое считает, что каждая женщина должна выйти замуж, несколько устарело, тем не менее, с возрастом женщина, которая официально остается «старой девой», начинает задавать себе вопрос, что с ней не так, раз ни один мужчина не захотел сделать ее своей женой. И никакой, даже самый долгий срок счастливой жизни в гражданском браке, не спасет от этого вопроса. Наоборот, желание знать на него ответ только усиливается со временем. Если ваше «девичество» доставляет вам дискомфорт, попробуйте понять, почему собственно ваш любимый не желает создать полноценную семью, зная, что это так важно для вас. Открыто поговорите с ним об этом. Узнайте, чего он боится? Вполне возможно, из разговора вы поймете, что официального брака вам не видать, как своих ушей, даже если появятся дети. А каждая женщина с ее материнским инстинктом подсознательно стремится к стабильности и определенности, как гарантии будущего своих детей. Попробуйте в разговоре сказать, что вы созрели для материнства, а значит, пора решать вопрос с оформлением отношений, и послушайте, что он вам ответит. Если и в этом случае вы получите очередные отговорки, думайте, надо ли сохранять эти отношения.

СТРАХ ИЗМЕНЫ

Измена — одна из самых распространенных причин разводов во всем мире. Но часто даже не сама измена, а только страх, что это произойдет, может не просто превратить семейную жизнь в ад, а довести до разрыва.

«Я уже готовилась к свадьбе, когда узнала, что мой жених изменяет мне. Понятно, что мы расстались, но он почти два года буквально преследовал

меня, вымаливая прощение. Постепенно душевное напряжение и обида прошли. Я согласилась на возобновление отношений, через полгода он снова сделал мне предложение, и мы поженились. Долго все было хорошо, а потом я поймала себя на том, что совершенно неосознанно напрягаюсь, когда понимаю, что ему звонит женщина, теряю интерес к компании, если замечаю, что мой муж улыбается кому-то из присутствующих дам. Однажды я в последнюю минуту остановила свою руку, которая потянулась к его телефону, пока муж был в душе. Так жить невозможно, мне кажется, страх того, что он может снова мне изменить сводит меня с ума». Кристина Д.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО СТРАХА

Столкнувшись однажды с предательством любимого человека, а измена — это худшее из предательств, человек часто теряет доверие ко всем остальным людям и начинает жить в ожидании следующего предательства. Возможно, сойти с ума от этого нельзя, но заполучить невроз — запросто. Чаще всего от такого расстройства страдают те женщины, кто столкнулся с изменой, но из любви к мужу или, не желая оставить детей без отца, нашли в себе силы простить или им показалось, что простили. Но, когда супруга постоянно живет в стрессе и ожидании измены, вряд ли жизнь в семье можно назвать счастливой. Лучший способ найти душевное

СТРАХ НЕ СОЗДАТЬ НОРМАЛЬНУЮ СЕМЬЮ

Это один из самых распространенных женских страхов, причем, его можно в какой-то степени назвать немного устаревшим, хотя бы потому, что в наше время многие выбирают свободные союзы и живут счастливо в семье без оформления официального брака или даже в гостевом браке.

«Мне уже 28 лет, а я еще не была замужем. У меня прекрасная работа, собственная квартира, пусть и небольшая, много друзей, отличное хобби и ... любимый мужчина, с которым я живу вместе уже три года. Вот только он не торопится на мне жениться. Говорит, что для счастливой жизни достаточно нашей любви, а штамп в паспорте ничего не значит. В начале совместной жизни я была с ним согласна, но чем дольше длятся наши счастливые отношения, тем больше я понимаю, что очень хочу этот злополучный штамп. Мне не нужна свадьба, все-таки я достаточно взрослая женщина, чтобы мечтать о белом платье, но я хочу определенности и стабильности, хочу знать, что этот мужчина мой по закону. Мне кажется, что официальный брак предполагает больше ответственности, чем просто сожитительство. Пусть мои представления устарели и пахивают мешанством, но я не хочу однажды прийти с работы и застать опустевшую квартиру, потому что он собрал вещи и ушел. Я даже не могу надеяться на какие-то объяснения в этом случае, ведь официально нас ничего не связывает. Любимый говорит, что заключать брак имеет смысл ради детей. А поскольку мы пока не собираемся их заводить, значит, и говорить о штампе нечего раньше времени. Получается, что он готов к ответственности только



равновесие — обратиться к хорошему психологу, чтобы он помог изменить отношение к мужу: действительно простить изменника, принять сложившуюся ситуацию, как данность, и избавиться от постоянного страха, отравляющего жизнь.

Есть и другой путь — изменить не свое отношение к ситуации, а ее саму. Не все женщины, пережившие измену, способны действительно искренне простить, а не уговорить себя, что надо простить. Им даже психолог не всегда может помочь, потому что самообман рано или поздно вылезет наружу и испортит жизнь. В такой ситуации надо просто мысленно пройти путь до конца: представить себе, что муж действительно изменил, и решить, что вы будете делать в этом случае. Ответьте себе на вопрос, как изменится ваша жизнь без него? Будет ли все так ужасно, как вы это себе представляете? А, главное, решите, стоит ли сохранять семью ценой собственного невроза?

СТРАХ ПОТЕРЯТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Такой страх обычно встречается среди мужчин, именно поэтому среди них все чаще встречаются закоренелые холостяки. Но если женщина амбициозна, честолюбива или занимается творческой работой, ее тоже может терзать страх расстаться со своей независимостью из-за любовных отношений.

«Уже почти десять лет я занимаюсь дизайном, за это время успела создать себе имя и репутацию. Но я по-прежнему не замужем, хотя никогда не была одинокой более нескольких месяцев. Я очень влюбчивая, не могу сказать, что мне попадались исключительно плохие мужчины. Нет, они были хороши, но не подходили для меня. Каждый из них имел свое представление о том, что такое совместная жизнь, как она должна протекать, пытался воплотить эти представления в жизнь вместе со мной. А я способна раствориться в любимом мужчине только до определенной степени, пока отношения имеют для меня привкус новизны. Потом меня начинает раздражать желание близкого мне человека устроить нашу жизнь так, как удобно ему, как ему кажется правильным. Я не умею подчиняться. Мне нравится спать до полудня, а работать ночами. Я терпеть не могу, когда меня отвлекают во время работы, требуя внимания или ужина. Я хочу жить, как мне нравится, но боюсь, что мужчинам такая жизнь никогда не понравится, и я так и останусь без семьи». Виолетта М.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО СТРАХА

Для людей творческой профессии свобода является необходимой для творчества потребностью.

Такого человека нельзя вогнать в какие-то рамки, он перестает творить. Парадокс современного общества, которое так стремится к гендерному равенству в том, что подобное поведение мужчины творческой профессии считается не только нормальным, но даже обязательным, а для женщины такое поведение считается как минимум странным, как максимум недопустимым.

Жить с яркой творчески одаренной женщиной, обладающей лидерскими задатками, очень интересно, и в то же время очень трудно. Она не станет терпеть, когда ею командуют. Задача любящего мужчины научиться не препятствовать ее свободе, дать ей возможность оставаться собой, не подстраиваясь под партнера. Кстати, отношения с мужчинами у одаренных женщин чаще всего расстраиваются как раз из-за того, что, влюбившись, они могут на какое-то время забыть о собственном «я», подчиниться желанному мужчине, но, к сожалению, такое положение не может длиться долго, рано или поздно женщина начнет конфликтовать и отстаивать свою свободу. Если мужчина действительно любит ее и дорожит ею, он поймет, что эта свобода не означает свободу от любимого человека, она означает желание жить по своим правилам. Мужчина, который хочет сохранить отношения с такой женщиной, должен быть готов дать ей возможность осуществить это желание.

СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА

Остаться одной и пробыть в жизни, стараясь обеспечить достойную жизнь себе и своим детям, задача не из легких. Возможно, именно поэтому многие женщины боятся лишиться мужской поддержки и стараются сохранить брак любой ценой. Иногда она оказывается слишком высокой.

«В 90-е муж лишился работы, стал пить, пропивал последние с трудом заработанные мною деньги, поэтому я подала на развод и нисколько об этом не жалею, хотя нам с дочкой пришлось не сладко. Потом я еще раз вышла замуж, вроде и мужчина попался хороший, но я заметила, что он постоянно ищет в моей дочери какие-то недостатки, мечтательно заявляя, что дети, которых я ему рожу, будут и умнее, и трудолюбивее. Понятно, что брак долго не просуществовал, никаких других особенных детей я не хотела, хотела нормальной жизни нам с дочерью. Когда дочь закончила школу и уехала учиться в Питер, оставшись совсем одна, я поняла, что надо срочно устраивать личную жизнь, иначе можно сдохнуть от тоски. Как ни странно, все удалось. У меня прекрасный муж, но я постоянно боюсь его потерять, поэтому стараюсь изо всех сил, чтобы ему было со мной хорошо. В доме у меня идеальный порядок, еда

всегда свежая, вкусная и разнообразная, изо всех сил слежу за собой, чтобы хорошо выглядеть. Наверное, я его ভালোবালো, потому что при всем этом, он стал довольно часто высказывать недовольство чем-нибудь. А меня это пугает до колик. Я боюсь, что он уйдет, и я останусь совсем одна, ведь дочь вышла замуж и живет далеко от дома». Александра Т.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО СТРАХА

Такой страх одиночества больше похож на зависимость от мужчины. Так случается с женщинами, которые выросли в семьях с властным отцом, который был непререкаемым авторитетом и все в семье решал сам. Такой отец часто вырабатывает в своих детях установку, что мужчина всегда прав, поэтому его сыновья становятся таким же властными мужьями, а дочери ищут мужчину, которому надо угодить. Но роль царя на троне очень утомительная, и даже очень властный по натуре мужчина может от нее устать, а, главное, он перестает ценить и уважать женщину, которая чересчур угодлива. Возможно, в таком случае потребуется помощь психолога, который научит ценить себя, а в муже видеть обычного человека, который, как и все, может ошибаться. Если женщина сама себя не любит и не уважает, как ее может любить и уважать мужчина. Ведь всем известна эта прописная истина — мужчины любят преодолевать трудности и завоевывать понравившуюся женщину. Поэтому, чтобы удержать рядом с собой мужчину, надо не создавать ему режим наибольшего благоприятствования, а, наоборот, держать его в постоянном напряжении, заставить его завоевывать вас вновь и вновь.

Подготовила Мария ДРОНОВА





Эффектная накидка из пентовидной пряжи, с асимметричным плетом, украшенной длинными кистями, станет для вас любимой частью гардероба. Связать ее сможет даже неопытная рукодельница, а результат работы превзойдет ваши ожидания!

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пелювидная пряжа — 500 г; спицы № 3 и 3,5; игла для сшивания, крючок.

Узоры:

— по схеме узор «волна». Цифрами на схеме обозначено количество накидов (т. е. оборотов рабочей нитью вокруг правой спицы), сделанных после провязывания лицевой петли.

Описание работы

Перед и спинка накладки связаны одним полотном по направлению снизу вверх. Вязание свободное, без натяжений. Наберите на спицы 30 п., свяжите 2 р. платочной вязкой, а затем вяжите по **схеме**, прибавляя с каждой стороны полотна по 1 п. через ряд и сразу включайте их в узор.

3-й ряд: кром., 3 лиц., * 1 лиц., накид (1 оборот рабочей нитью вокруг правой спицы), 1 лиц., 2 накида (2 оборота рабочей нитью вокруг правой спицы), 1 лиц., 3 накида (3 оборота рабочей нитью вокруг правой спицы), 1 лиц., 3 накида (3 оборота рабочей нитью вокруг правой спицы), 1 лиц., 3 накида (3 оборота рабочей нитью вокруг правой спицы), 1 лиц., 2 накида (2 оборота рабочей нитью вокруг правой спицы), 1 лиц., накид (1 оборот рабочей нитью вокруг правой спицы), 3 лиц. *, от * до * повторяйте до конца ряда.

4-й ряд: лиц. п, накиды сбрасывайте со спицы, не провязывая.

5-й и 6-й ряды: лиц. п.

7-й и последующие ряды вяжите по **схеме**, пока на спицах не окажется 60 п. Далее вяжите без прибавлений на высоту 5 раппортов по вертикали (40 р.).

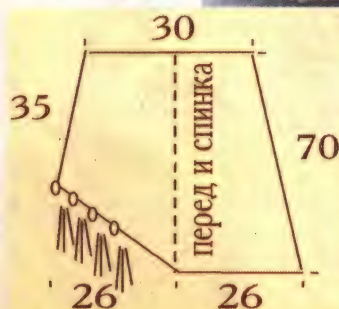
Затем для горловины свяжите 4 р. лиц. п. на спицах № 3 и закройте все петли, немного стягивая край накидки.

Сборка: аккуратно сшейте боковой шов, обвяжите низ накидки 1 р. ст. б/н.

Кисти: нарежьте нитки на отрезки 60 см, сложите нитку пополам, введите крючок в край полотна, подхватите петлю нитки, вытяните небольшую петлю и протяните через нее концы кисти, слегка затяните. Таким образом сделайте кисти по всему скошенному краю накидки.

Условные обозначения:

1 — лицевая петля
1 2 3 — лицевая петля и количество на-
 кидов после лицевой.



12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Желтый топ свободного покроя с горловиной лодочкой и спущенными плечами связан лицевой гладью с красивыми ажурными дорожками по самой простой выкройке в виде квадрата. Несложная работа, но удобный и нарядный топ вам обязательно понравится.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа желтого цвета (хлопок — 50%, акрил — 50%; 300 м/100 г) — 450 г; спицы № 3; игла для сшивания, крючок.

Узоры:

— по схеме

лицевая гладь (лицевую сторону вяжите лиц. п., изнаночную — изн. п.).

Описание работы

Топ состоит из двух частей: верхней, связанной поперек, и нижней, связанной сверху вниз.

Перед: наберите на спицы 60 п., провяжите 8-10 р., а затем приступите к вязанию ажурных дорожек.

Описание вязания ажурной дорожки (по схеме): для образца наберите на спицы 8 п.

1-й ряд: 2 лиц., 2 п. вместе лиц. с наклоном вправо, 2 накида (обейте дважды рабочей нитью правую спицу), 2 п. вместе лиц. с наклоном влево, 2 лиц.

2-й ряд: 2 изн., 2 п. вместе изн. с наклоном вправо, сбросьте накиды, не провяывая, 2 накида (обейте дважды рабочей нитью правую спицу), 2 п. вместе изн. с наклоном вправо, 2 изн..

Повторяйте 1-й и 2-й ряды до нужной длины.

Завершите вязание ажурной дорожки следующим образом: 3 лиц., 1 накид провяжите лиц. п., 2-й — изн., 3 лиц. Продолжите вязать лиц. гладью.

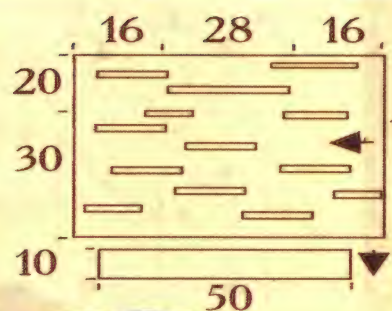
Ажурная дорожка может быть любой длины и располагаться в любом месте топа. Разместите их на полотне переда и спинки на свое усмотрение.

Довяжите полотно переда до 60 см и закройте все петли.

Спинка: вяжите аналогично переду.

Низ топа: наберите петли из нижнего края переда и спинки топа, провяжите 1-й р. следующим образом: * 4 лиц., 2 п. вместе лиц., накид, от * до * вяжите до конца ряда. В полученные дырочки впоследствии протяните шнурок. Далее вяжите нижнюю часть топа лиц. гладью на высоту 10 см и закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые швы до отметок для пройм, сшейте плечевые швы по отметкам. Крючком свяжите цепочку из в. п. длиной 150 см, вдените полученный шнурок в месте соединения верхней и нижней частей топа.



Условные обозначения:

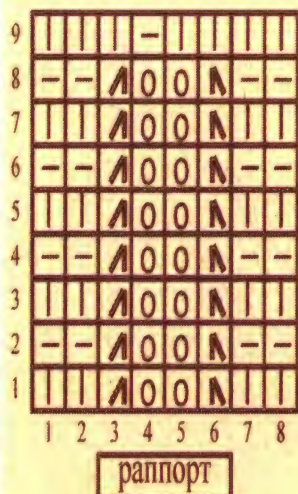
□ — изнаночная петля

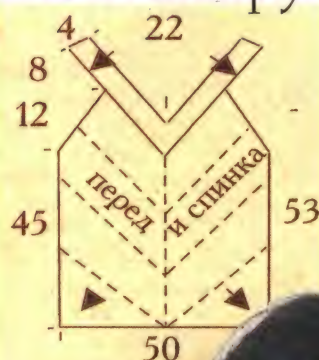
□ — лицевая петля

□ — две петли вместе лицевой с наклоном влево

□ — две петли вместе лицевой с наклоном вправо

○ — накид.





Топ с открытыми плечами как нельзя лучше подойдет для летнего отдыха. Его можно связать из остатков пряжи, а можно скомбинировать пряжу бирюзового цвета с пряжей секционного окрашивания с присутствием бирюзового цвета.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа бирюзового цвета и секционно окрашенная пряжа (хлопок — 100%; 500 м/100 г) — по 250 г; крючок № 2, игла для сшивания.

Узоры:

— по схеме.

На схеме изображен топ в уменьшенном виде, в котором можно увидеть направление вязания и узоры. Свяжите образец и сверьте его со своими мерками. В процессе вязания этого топа с размерами будет трудно ошибиться, т. к. с каждым рядом топ будет увеличиваться в длину и ширину.

Цвет ниток меняйте через каждые 4 ряда.

Описание работы

Топ связан сверху вниз. Вначале связана кокетка, затем основное полотно переда и спинки топа, а завершает работу вязание 4 уголков по низу переда и спинки, которые связаны по отдельности.

Перед: наберите цепочку из 100 в. п., отметьте середину и свяжите 4 р. по схеме, прибавляя столбики в центре.

В 5-м ряду (по схеме) исключите из вязания по 16 ст. с каждой стороны, смените цвет ниток и вяжите, прибавляя полотно в центре переда. По краям вяжите без прибавлений. Довяжите до линии груди, разложите полученное полотно на ровной поверхности и сверьте ширину полотно с меркой полуокружности груди. Если этого достаточно, то Вы смело можете продолжить вязание вниз, формируя боковые линии по схеме.

Центр переда будет заметно удлиняться. Это должно быть ориентиром необходимой длины. Когда длина топа по вертикали достигнет примерно 53 см, то следует начать вязание уголков по отдельности. Начало вязания уголков обозначено на схеме (НВ).

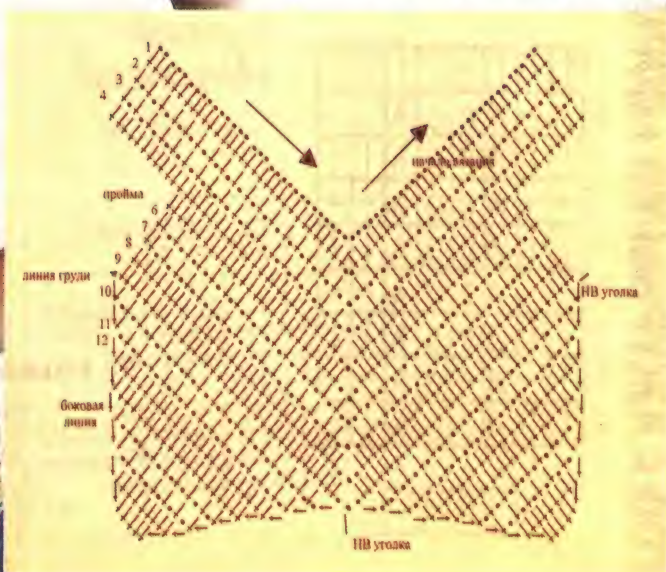
Уголки вяжите, пока в работе не останется 4 п. Свяжите второй уголок переда.

Спинка: спинку вяжите аналогично переду.

Сборка: сшейте плечевые и боковые швы.

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в.п.)
- † — столбик с накидом (ст.с/н).



Такой топ никогда не выйдет из моды! Обязательно свяжите его себе. Вязание его будет увлекательным и интересным занятием и не таким сложным, как может показаться на первый взгляд.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа белого цвета (хлопок — 100%; 500 м/100 г) — 500 г; крючок № 2.

Узоры:

- схема I для кокетки
- схема II для раппорта по центру переда.

Описание работы

Весь топ вяжется по кругу: сначала кокетка, а затем и основное полотно топа.

Для горловины наберите 120 в. п.

По **схеме I** свяжите 10 р. и обратите внимание на **схему II**. Теперь вязание кокетки не будет одинаковым для всех 10 раппортов кокетки. Пять раппортов узора, расположенных по спинке, и 4 раппорта (по два с каждой стороны от центра переда) продолжайте вязать по **схеме I**, а центральный раппорт переда вяжите по **схеме II**.

Довяжите до 23 р. и исключите из вязания по одному раппорту по переду и по спинке для заниженных плеч. Измерьте окружность груди и добавьте с каждой стороны переда и спинки недостающие петли (в данном случае это по 10 п. с каждой стороны переда и спинки, или по 20 п. для каждой руки. Это количество может быть иным, в зависимости от вашего желания и размеров).

Продолжите вязание топа по кругу и с 27-го р. в месте окончания вязания коротких раппортов вяжите вниз «дорожку» из одного выпуклого ст. с/н.

В центре переда свяжите раппорт, по длине равный 10 «листочкам» с каждой стороны. Закончите его вязание по **схеме II**. В конце вязания этого раппорта тоже вяжите вниз «дорожку» из одного выпуклого столбика.

Сборка: сборки топа не требуется.

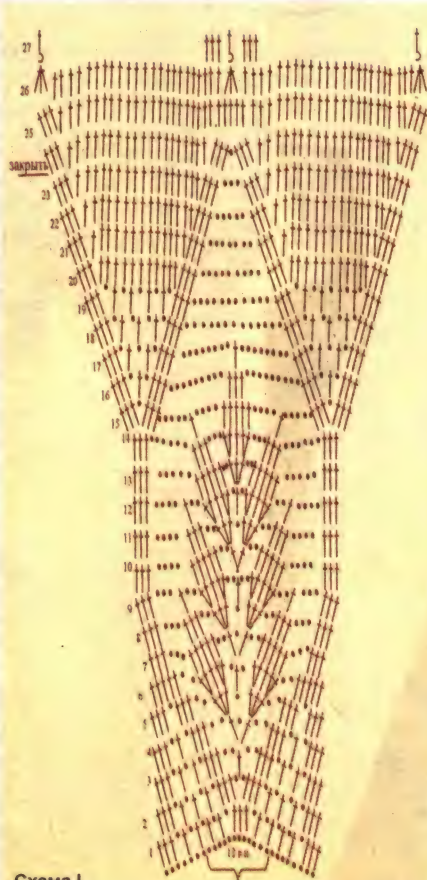


Схема I

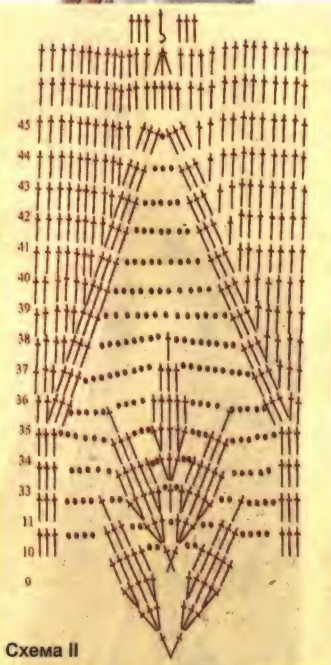


Схема II

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в.п.)
- † — столбик с накидом (ст.с/н)
- ‡ — выпуклый рельефный столбик с накидом: нить обхватывает спереди соответствующий столбик с накидом нижнего ряда — получаем лицевой столбик.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

34 Своими руками КЕДЫ В ЭТНИЧЕСКОМ СТИЛЕ

Будут выглядеть совершенно по-новому в комплекте с самодельными шнурками, сплетенными в виде косичек из разноцветных хлопчатобумажных ниток для вязания. Чтобы придать им более летний, тематический вид, прикрепите к шнуркам мелкие ракушки. Концы шнуров украсьте эффектными кисточками из тех же ниток. Сделайте шнурки подлиннее, тогда вы сможете носить их по-новому, обмотав несколько раз вокруг щиколотки.



БЛЕСТЯЩАЯ БАХРОМА

Бахрома из стразовых лент предоставляет широчайший простор для декорирования. В магазинах для рукоделия можно найти самые разнообразные варианты этого эффектного украшения. Если хотите узнать, как их можно применить на практике, воспользуйтесь этими идеями модных дизайнеров.

ПЛАТЬЕ

Сделайте асимметричный полукруглый вырез на подоле платья и вставьте в него бахрому.

Другой вариант — украсьте бретели сарафана длинными стразовыми лентами.

СЕРЬГИ

Если среди ваших драгоценностей есть небольшие простенькие пуссеты, добавьте к ним несколько очень длинных лент из стразов, и у вас получится очень эффектное украшение. Кстати, лучше будет смотреться моно-серьга, вставленная в одно ушко.





ТУФЛИ

Великолепные туфли можно не только купить в дорогом бутике, но и сделать своими руками из тех, которые уже стоят в вашем шкафу. Украсьте каблочки шикарной занавесью из стразов, и вы станете обладательницей невероятной пары обуви.

СУМОЧКИ

Просто добавьте бахромы к любой сумочке, и она будет выглядеть очень актуально. Расположите ее вдоль швов или украсьте ручки сумочки. Такой аксессуар станет достойным акцентом любого образа.

Технический совет. Бахрома прекрасно крепится с помощью клеевого пистолета.

ДЕНИМ

Сочетание джинсовой ткани и страз особенно актуально в этом сезоне.

Вы можете легко украсить поднадоевшие джинсы или шорты. Возьмите ленту из страз, поделите на равные отрезки. Закрепите на ткани с помощью клея.

Также можете попробовать сделать более сложный, но не менее интересный вариант. Толстой нитью делайте мелкие стежки, оставляя внизу бахрому. Чередуйте нити с полосками из страз. Таким образом можно украсить мини-юбку или нижний край джинсовых брюк.



ДЕКОР ИЗ СЕТКИ

Элементы из сетки в этом сезоне мы можем увидеть на платьях, футболках, свитшотах. Декорировать футболку при помощи сетки можно и самостоятельно. Рассмотрим несколько вариантов.

РУКАВ-РЕГЛАН

Вырежьте из сетки рукав — реглан. Для этого вы можете использовать любую выкройку из интернета. На расстоянии 5 см от края пристрочите резинку. Притачайте рукав к горловине футболки. Этого крепления будет вполне достаточно.

РУКАВА-ФОНАРИКИ

Вырежьте из сетки два коротких рукава, которые будут продолжением рукавов футболки. Из отрезка соберите рюшу, притачав ее к резинке. Пришейте рюшу к рукаву из сетки, а затем всю конструкцию к рукаву футболки.

ФУТБОЛКА+ ШАРФ

Изменить обычную белую футболку можно, если пришить к боковому шву небольшое колечко или шлевку, и вдеть в получившееся отверстие легкий шарф, косынку, бандану, ленточки, шнуры, и все, что подскажет ваша фантазия.

ФУТБОЛКА + ПЛАТОК

Еще один интересный вариант украшения футболки можно легко и быстро изготовить при помощи шелкового платка. Сложите платок в форме косынки. Прикрепите к футболке с одной стороны в районе плеча, с другой стороны в районе талии. Спереди завяжите на узел.





ОБОДКИ И ПОВЯЗКИ ДЛЯ ВОЛОС

С помощью аксессуаров для волос вы легко сможете создать стильный красивый образ. Ободки и повязки как нельзя лучше подойдут для этой цели. Также правильно подобранный ободок — отличное решение, когда нет времени на укладку. Сейчас в тренде крупные ободки из бархата, шелка, украшенные камнями и кристаллами.

Для вечернего выхода вы даже можете сочетать несколько ободков.

ОБОДОК-КОСА

Модный в этом сезоне ободок в форме косы, вы можете легко создать сами. Отрез бархата разделите на три равные полоски, стачайте каждую лицом к лицу, а затем выверните. Из этих элементов сплетите косу. Возьмите ободок и обмотайте его лентой в тон ткани. Косу приклейте к ободку. Концы задекорируйте с помощью атласной ленты.

ОБОДОК С ВУАЛЬЮ

Если вы собрались на мероприятие или вечеринку дополните свой наряд ободком с вуалью. Возьмите готовый ободок и пришейте к нему с обратной стороны крупную сетку. Такой ободок может стать стильной заменой свадебному головному убору.

ОБОДОК С ЦВЕТАМИ

Возьмите отрезок белой ткани, сложите вдвое, оберните вокруг ободка и затяните узел по центру. Ткань закрепите на поверхности ободка с помощью клея, а затем декорируйте цветами. Такой аксессуар можно носить как с платьями, так и с джинсами. Он придаст вашему облику романтичности.



ПОВЯЗКИ ДЛЯ ВОЛОС В ЭТНО СТИЛЕ

Очень женственно смотрятся головные платки и повязки для волос из натурального хлопка или шелка.

Возьмите готовый платок, оберните вокруг затылка, перекрутив на макушке. Затем два конца сплетите между собой и заверните против часовой стрелки.



Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА и Валентина КИРНОС



МОДНЫЕ КУПАЛЬНИКИ 2020

Пора открывать пляжный сезон!
Какие модели предлагают нам в этом году
знаменитые дизайнеры?





Вырезы и разрезы

Что-то среднее между слитным и раздельным купальником — это модель с разнообразными вырезами и разрезами. Стильные и удобные, они позволяют и загореть, и в то же время не слишком обнажать тело.

С одной бретелью

Асимметричный лиф купальника с акцентом на одно плечо понравится тем, кто не приемлет «двойных стандартов» и предпочитает выглядеть оригинально.

Кольца

Крупные и мелкие, металлические, пластиковые и деревянные — щедро украшают модные купальники.

Рюшечки-оборочки

Женственные элементы в виде воланов, оборок и рюшей украшают купальники

сплошь и рядом. Милые, романтические, кокетливые модели были представлены практически на всех модных показах. Кстати, стратегическое расположение этих деталей на груди, плечах или талии поможет подчеркнуть достоинства фигуры и привлечь к ним дополнительное внимание.

Завязки, шнуры и другие переплетения

Очень эффектно выглядят, правда, оставляют полосы при загаре. Но если не надевать их каждый день, то этой неприятности можно избежать.

Анимализм

Популярность расцветок «хищной» тематики растет год от года, но в этом сезоне они буквально наводнили подиумы. Если хотите быть самой модной на пляже, срочно обратитесь к купальнику с узорами «под зебру, леопарда или тигра».

Высокие трусики —

До талии, полностью закрывающие живот, позволят почувствовать себя более уверенно и скроют ненужное от посторонних взглядов.

Модные цвета. Самые модные купальники — ярких, сочных, насыщенных летних оттенков: голубой, алый, лимонный, фисташковый. Жизнерадостная палитра очень актуальна.

Модные принты. Кроме анималистических расцветок в тренде женственные цветочные и растительные мотивы, классический горошек, тропические узоры и традиционная полоска.

Модные стили. Главенствующий — женственный и романтический, на втором месте — спортивный для активных девушек, и почетное третье место занимают необычные, оригинальные купальники с интересными элементами.





МОДНЫЕ ОЧКИ

Выбираем модели для нового сезона!





Авиаторы и «кошачий глаз»

Традиционные формы горячо любимых многими модницами очков вновь представлена на подиумах в очень широком диапазоне.

Белая оправа

Яркий белый цвет широкой оправы прекрасно подчеркнет красоту загорелой кожи.

Большие, очень большие

Квадратные и круглые очки — для любителей выглядеть неординарно.

Геометрической формы

Прямоугольные — узкие и широкие, треугольные с разным цветом стекол и оправы, вытянутые овальные, строгие квадратные — чем четче форма, тем очки актуальнее.

С разноцветными линзами

Самые популярные цвета стекол — зеленый, розовый, желтый.

Полная защита

Если вы хотите полностью уберечь свою кожу от вредного ультрафиолета, выбирайте очки с защитой по бокам — эта новинка появилась только в наступившем сезоне.

Черное на черном

Очень эффектно выглядят очки с абсолютно черными стеклами в абсолютно черной оправе.

Фантазийные

Необычная витиеватая оправа разнообразных форм — в большом почете.

Со стеклами, выходящими за края оправы

Линзы, как бы «не вписывающиеся» в края оправы, придают моделям очень оригинальный и необычный вид.

Яркая пластиковая оправа

Самые насыщенные цвета оправы из пластика — самые актуальные. Выбирайте подходящую в тон одежды или, наоборот, поиграйте с контрастами.

Прозрачная оправа

Противоположная тенденция — невидимая, прозрачная пластиковая оправа придает очкам необыкновенную легкость.

Спортивные

Очки, похожие на горнолыжные или мотоциклетные, предпочтут активные девушки.

ВАЖНЫ НЕ ТОЛЬКО ОЧКИ

Чтобы выглядеть модно и актуально совсем необязательно приобретать много различных моделей очков. Можно дополнить уже имеющиеся модной цепочкой. Это тренд не новый, но последние годы он особенно популярен.



Во-первых, это очень удобно, потому что не нужно постоянно думать, куда положить свои очки, снижается вероятность, что вы уроните и разобьете их или забудете на полке в магазине или в такси. Также отпадает необходимость носить везде с собой объемный чехол, который не всегда помещается в маленькую сумочку.

Во-вторых, цепочки для очков — это не только практично, с их помощью вы можете легко создавать различные образы.

Для отдыха будут актуальны цепочки с ракушками, массивные цепи, сделанные из яркого бисера, со стразами или жемчугом. Для делового стиля подойдут цепочки без дополнительных элементов. Они придадут вам элегантности и шарма. Приобрести универсальную съемную цепочку можно в любом интернет-магазине или сделать самой.



Подготовили
Марина ГРУЗДЕВА
и Мария СТАРОДУБЦЕВ

ЗНАКОМСТВО С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

Как бы не настаивали современные феминистки, что не в мужчинах счастье, все-таки подавляющее большинство девушек и женщин мечтают, если не о семье, то хотя бы о прочных длительных отношениях с любимым мужчиной. Особенно хочется личного счастья летом, когда можно долго гулять с любимым мужчиной, ездить с ним за город на шашлыки, отправиться в отпуск к морю. Но сначала надо найти любимого мужчину. И чтобы не ждать милости от природы в наш стремительный век, многие женщины решили не отдавать процесс знакомства на откуп исключительно мужчинам и нашли забавные способы познакомиться с понравившимся мужчиной.

«БУДЬТЕ МОИМ ПАРНЕМ!»

«У»менно так я познакомилась с парнем, с которым встречаюсь сейчас. Этот способ знакомства можно применять где угодно: на улице, в транспорте, в институте... Выбираете подходящего молодого человека и говорите: «Извините, мне нужна ваша помощь. Дело в том, что моя подруга считает меня неудачницей, потому что уже полгода, как у меня нет парня. Я ей солгала, что парень у меня есть. А она не верит. Вот мы и поспорили, что если сегодня вечером я приду в кино с молодым человеком, то она поставит мне бутылку шампанского. Вы не могли бы сходить со мной в кино? Я заплачу и шампанское вам отдам!» Вряд ли мужчина откажет вам в этом, а купленное шампанское вы, скорее всего, будете пить вдвоем». Юлия, 19.

«А НЕ СХОДИТЬ ЛИ МНЕ В БАССЕЙН?»

«Ж»а мой взгляд, для знакомства с этой целью лучше всего подходит бассейн. Мужчины волей-неволей обращают внимание на красивую девушку в эффектной купальнике, ваша задача – всего лишь немного помочь избраннику, и сделать первый шаг. Когда-то я познакомилась с красавцем-пловцом, с которым мы встречались потом два года, так: увидев, как он мастерски выполняет заплыв в стиле «баттерфляй», я стала на соседней дорожке пытаться имитировать его технику, но у меня (конечно же!!!) ничего не получалось... Выбившись из сил, я улучила момент, когда он доплыл к бортику, и обратилась к нему со словами: «Извините, вы так великолепно плаваете. А вот у меня ну никак не получается освоить «баттерфляй». Не могли бы вы мне помочь?». Мужчины обожают, когда им делают комплименты, и, конечно же,

он не мог отказать. Все следующие тренировки мы проводили вместе». Ольга, 27.

«НЕ СОГЛАСИТЕСЬ ПОУЧАСТВОВАТЬ В ОПРОСЕ?»

«М»оя подруга учится на факультете журналистики, она познакомилась со своим молодым человеком на улице, «проводя социологический опрос». С блокнотиком и ручкой в руках она подошла к нему с такими словами: «Извините, у вас не найдется несколько минут? Я пишу статью на тему «Любовь с первого взгляда». Мне нужно оценить мужскую и женскую точку зрения. А вы верите в любовь с первого взгляда? И так далее...» Кстати, задавая подобные вопросы, можно сразу выяснить, свободен ли данный мужчина, и стоит ли тратить на него время». Алина, 21.



«У ВАС ОЧЕНЬ ДОБРОЕ ЛИЦО»

«Я»переступила через свой стыд и страх, и первый раз в жизни познакомилась с мужчиной на улице сама, по своей инициативе. Ехала в маршрутке, напротив сидел симпатичный мужчина примерно моего возраста. Ехали вместе минут сорок, я на него время от времени поглядывала, а потом загадала: если выйдет на моей остановке, скажу ему что-нибудь приятное. Мужчина вышел на одной остановке со мной и пошел в ту же сторону. Я – за ним. Обогнала его, повернулась и просто так, без всяких премудростей, сказала: «У вас лицо очень доброе». И пошла себе вперед, но не особо торопясь. Догнал: «Девушка, а мы с вами разве знакомы?» «Нет, просто вы мне понравились, и я решила вам об этом сказать». Он улыбнулся и как-то очень тепло сказал: «Спасибо». Не часто такое услышишь. Тем более от такой симпатичной девушки». Он проводил меня до работы, куда я, собственно, и направлялась, и сказал, что будет вечером ждать меня у входа. Вот так. Все очень просто». Катерина, 28.

«СПАСИБО ВАМ БОЛЬШОЕ»

«Ж»ак я познакомилась со своим мужем? Время от времени я замечала на остановке очень симпатичного парня, видимо, он работал где-то рядом. Я долго к нему присматривалась и очень хотела познакомиться. Однажды я «случайно» уронила ему под ноги свою сумочку. Когда он, будучи воспитанным человеком, поднял и протянул ее мне, я сказала: «Спасибо большое... Ну что за день! Все просто из рук валится, а все из-за того, что вчера я окончательно посорилась со своим парнем...» Анастасия, 25.



«ВЫ НЕ МОГЛИ БЫ МНЕ ПОМОЧЬ?»

«**П**росто гениальный способ знакомства придумала моя подруга. По дороге на работу, заметив симпатичного парня, она быстренько выключила свой мобильник и подошла к нему с просьбой: «Вы не могли бы мне помочь. В моем телефоне села батарейка, а мне нужно срочно позвонить на работу». Конечно же, он дал свой сотовый, она набрала свой рабочий номер и сказала в трубку: «Доброе утро, это Полина Иванова, я хотела сказать, что я немного опоздала, но уже скоро буду». Отдавая телефон, она произнесла: «Спасибо большое, вы меня просто спасли». А ее рабочий номер остался у него в телефоне. Этот способ знакомства опробовали уже несколько знакомых девчонок, и у всех он сработал!» **Кристина, 28.**

КАК НЕ ИСПОРТИТЬ НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Теперь, когда вы познакомились с мужчиной, который вам нравится, и начали строить отношения, главное, не испортить их в самом начале, когда вы еще плохо друг друга знаете и можете сделать ошибок.

НЕ ЗАГАДЫВАЙТЕ НАПЕРЕД

Не лишайте себя чувства эйфории, сопровождающего начало нового романа — не думайте о том, куда это все приведет. «Окажите услугу себе и своему мужчине — дайте вам обоим время», — говорит **Светлана, 31 год**, которая после двух неудачных романов и огромного давления со стороны родителей, желающих как можно скорее обзавестись внуками, отпугнула двоих потенциальных женихов. «Уже через два месяца после нашего знакомства я не раз задавала вопрос себе (к сожалению,

и Михаилу тоже), подходим ли мы друг другу, и приведет ли наше знакомство к чему-то более серьезному. Теперь я понимаю, что время обязательно показало бы, нужны ли мы друг другу. А я просто лишила нас такой возможности». Просто радуйтесь тому, что вас посетила новая любовь и не беспокойтесь о будущем. Все образуется само собой, если суждено.

НЕВАЖНО, ЧТО ОН О ВАС ДУМАЕТ

На самом деле на данном этапе ваших отношений намного важнее, что вы думаете о нем. Он уже с вами, именно поэтому вы и встречаетесь. Так что отбросьте навязчивые мысли о том, что он думает по поводу вашего возраста, истории личной жизни, прически, одежды, макияжа, чувства юмора или кулинарных предпочтений. Вместо этого постарайтесь узнать его как можно лучше для того, чтобы, в конце концов, определить — подходит он вам или нет.

ОСТАВАЙТЕСЬ СОБОЙ

«**Я** всегда была сорванцом: в детстве гоняла с мальчишками в футбол, в старших классах пела в самодеятельной рок-группе, в институте увлеклась альпинизмом. «Мягкая и женственная» — это явно не про меня: я почти не крашусь, джинсы и футболка — моя любимая одежда, я обожаю смотреть футбол и лопать сосиски с пивом», — рассказывает **Вероника, 32**, — «познакомившись с Андреем, и решив, что ему наверняка нравятся девушки другого склада, я попыталась стать «девушкой его мечты»: приходила на свидания при полном макияже, в облегающих фигуру, но таких неудобных платьях, заказывала только минеральную воду и салат, и изо всех сил старалась быть «женственной». Очень большая ошибка! Хорошо, что, в конце концов, все-таки выяснилось, что Андрей как раз искал себе не мягкую пушистую женщину, а сорванца, с которым можно ходить на футбол и пить пиво с сосисками. Не бойтесь быть самой собой, причем с самого начала. Ведь он все равно узнает о том, какая вы настоящая, так зачем же вводить его в заблуждение?»

ОН НЕ ДОЛЖЕН РЕШАТЬ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ

Александра, 30 лет, пережила очень тяжелое расставание со своим бывшим возлюбленным, с которым они встречались около трех лет и собирались пожениться, незадолго до знакомства с Сергеем. Не успев излечиться от несчастной любви, Саша искала человека, который мог бы спасти ее от душевных переживаний, и она надеялась, что Сергей сможет ей помочь. Но он не смог. «Я старался помочь ей справиться с чувствами, но что бы я ни делал, она все равно говорила, что «мне никогда этого не понять». В конце концов, она оказалась права: «мне на самом деле этого не понять». Весь тот месяц, который они встречались Саша не столько старалась узнать нового знакомого, сколько лелеяла свои обиды на бывшего. Самая большая ошибка в начале романа — обременять нового знакомого своими проблемами наивно полагая, что ему под силу избавить вас от них. Он сможет стать для вас надежной опорой в будущем, но не сейчас!»

НЕ БУДЬТЕ НАВЯЗЧИВОЙ

Последние два года у вас не было даже намека на личную жизнь, и вам кажется, что мужчина, с которым вы только что познакомились, и есть «тот самый, единственный». Опасаясь, что он исчезнет, вы стараетесь заинтересовать и удержать его всеми возможными способами и с первых дней окружаете его чрезмерной заботой и любовью. Успокойтесь! Никуда он от вас не денется, если вы не будете чересчур его опекать. Как раз наоборот: ваши постоянные звонки, навязчивость и излишнее внимание способны его только отпугнуть.

СТАНЬТЕ ЕМУ ДРУГОМ

Ведите себя так, как будто он для вас всего лишь хороший друг. Веселитесь, смейтесь, радуйтесь жизни и тому, что он рядом с вами. Наслаждайтесь тем, что судьба вам подарила новую встречу и начало еще одного романа. Позвольте ему перерасти в настоящее чувство, не торопите события. И пусть ничто вас не тревожит.



Гороскоп

с 15 июня по 15 июля

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине июня многие будут охвачены желанием что-то изменить в своем доме, сделать ремонт, поменять обстановку. В начале июля чрезмерная забота о других может привести к нервным перегрузкам. Однако, это не самое лучшее время для отдыха и дальних поездок. Возможно ухудшение здоровья, особенно у лиц, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 21, 26, 30. В июле: 4, 9, 14

ТЕЛЕЦ Вторая половина июня — неблагоприятное время для крупных покупок, капиталовложений и кредитов. После 20 июня возможны поездки, творческие командировки. В первой половине июля Тельцов ожидают интересные встречи, активное общение как делового, так и романтического плана. Неожиданный флирт в эти дни принесет в жизнь хорошее настроение, огонек радости и оптимизма.

Неблагоприятные дни в июне: 19, 24, 29. В июле: 2, 6, 11.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине июня звезды советуют сосредоточить внимание на финансовых вопросах. Возможны крупные расходы, связанные с недвижимостью или вложением средств в новое дело. В первой половине июля придется много работать. Труд увенчается успехом. Со здоровьем и в личной жизни серьезных проблем не предвидится.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 22, 27. В июле: 1, 5, 9, 14.

РАК Вторая половина июня — период многочисленных затруднений, разногласий, задержек. Вторую половину июня и первую декаду июля лучше посвятить отдыху и заняться здоровьем. После 13 июля необычное расположение планет придаст вашей жизни динамику и размах, ваша деятельность будет более успешной, а новые идеи и связи могут оказаться перспективными.

Неблагоприятные дни в июне: 19, 24, 28. В июле: 2, 6, 12.

ЛЕВ После 15 июня возможна некоторая стесненность в средствах. Могут появиться непредвиденные расходы, которые потребуются для лечения кого-то из близких. Звезды советуют к концу месяца привести в порядок дела, так как в начале июля возможны проблемы с кем-то из коллег, с проверяющими инстанциями или из-за недобросовестной работы кого-то из подчиненных. Первая половина июля больше подходит для отдыха, чем для работы.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 22, 26. В июле: 1, 5, 10, 15.

ДЕВА Вторая половина июня может быть чревата стрессами и конфликтами. В профессиональной сфере возможны затруднения. Вам придется принимать немало оперативных решений. Первая половина июля может сложиться более благоприятно как в плане общения, так и бизнеса. Встречи, поездки, переговоры будут плотно заполнять вашу жизнь. После 15 числа следует серьезно подумать об отдыхе.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 24, 29. В июле: 2, 7, 12.

ВЕСЫ Во второй половине июня следует быть осмотрительными в делах и с новыми знакомыми. В первой половине июля придется разрываться между профессиональными и семейными обязанностями. В погоне за карьерой не упустите личное счастье. Больше внимания уделяйте дому и близким людям. Состояние здоровья позволит легко справляться со всеми задачами.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 27. В июле: 2, 5, 9, 15.

СКОРПИОН Во второй половине июня возможна встреча с дальними родственниками, получение интересных предложений о работе или учебе за рубежом. В первой половине июля можно ожидать улучшения финансового положения, возврата старых долгов. Не исключено заключение брачных и важных деловых союзов. Вероятна поездка на отдых, встреча с друзьями и множество приятных моментов.

Неблагоприятные дни в июне: 20, 24, 29. В июле: 3, 7, 11.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине июня придется разбираться со сложными ситуациями в делах и личной жизни. В конце месяца могут появиться проблемы, связанные с налоговыми органами, имущественными или финансовыми спорами. С началом июля профессиональные и финансовые дела начнут продвигаться вперед. Однако, будьте осторожны в делах и словах, чтобы не осложнить отношения с близкими людьми или начальством.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 23, 27. В июле: 1, 5, 9, 13.

КОЗЕРОГ С 14 по 23 июня держите себя в руках, чтобы ваша придирчивость и нетерпимость по отношению к окружающим не помешала вам использовать удачные шансы в решении деловых, супружеских и любовных отношений. В первой половине июля звезды помогут вам добиться финансового, материального и семейного благополучия, если вы предпримите для этого усилия и не будете сидеть сложа руки.

Неблагоприятные дни в июне: 20, 25, 29. В июле: 3, 9, 13.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине июня нестабильность финансового положения может подтолкнуть на поиски новых источников дохода. Не связывайтесь в рискованные предприятия. В начале июля придется заняться пошатнувшимся здоровьем. С 7 по 14 в личной жизни вероятны недоразумения, которые могут привести к охлаждению в отношениях. У семейных пар возможны проблемы с детьми.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 26, 30. В июле: 4, 9, 14.

РЫБЫ Во второй половине июня не исключено, что ваш дом неожиданно посетят гости. Это может значительно увеличить ваши расходы. В период с 20 по 24 июня будьте осторожнее — эти дни травмоопасны и достаточно сложны для вашего организма. Первая половина июля — благоприятный период для романтических отношений, отдыха и посещения любых развлекательных мероприятий.

Неблагоприятные дни в июне: 20, 25, 29. В июле: 4, 8, 13.

«СТЫДЛИВЫЙ» ТОВАР

История этого гигиенического предмета имеет длинную и интересную историю. И предмет этот напрямую связан со стулом. Как говорит энциклопедия, слово «стул», в зависимости от контекста, может обозначать и мебель, предназначенную для сидения, и должность, и позу в йоге, и медицинский термин, причем в последнем случае у него бывает разновидность «жидкий»...

БЫЛО ВСЯКОЕ...

Поскольку стул как естественная потребность нашего организма появился вместе с рождением человечества, то и поиски надежного и комфортного устранения с тела последствий стула ведут свой отсчет с глубокой старины.

Трудно сказать, чем пользовались для этих целей древние охотники на мамонтов. Скорее всего, «подручным» материалом типа листьев лопуха, пучка травы или кусков старых шкур. Через тысячи лет античные греки не придумали ничего лучше, как пустить в ход камни и куски глины. Зато римляне оказались более продвинутыми: в древнеримских общественных туалетах имелись привязанные к специальным палкам губки, хранившиеся в кувшинах с соленой водой.

В конце XIV века в Китае — не все, конечно, а только императоры! — с той же самой благородной гигиенической целью стали использовать бумагу. Конечно, предварительно ее помяв. А старая добрая средневековая Европа в это же время совсем забыла античный опыт и вернулась к хорошо забытым старым средствам: селу, соломе, траве, тряпью.

Из Америки, от первых поселенцев, пришел опыт использования початков кукурузы. Но поскольку в те далекие времена в Европе, а также в России, кукурузы было ничтожно мало, опыт не нашел распространения, не прижился. Позже переселенцы, среди которых было немало грамотных, перешли на старые газеты и журналы. Возможно, именно поэтому изобретать туалетную бумагу решили именно из бумаги.

БУМАЖНОЕ БИГУДИ

Британец У. Оллок в восьмидесятые годы XIX столетия изобрел альтернативу кусочкам газеты, но почему-то застыдившись, назвал ее «бумажные бигуди». А американец Скотт в 1889 году придумал дешевый способ производства этой альтернативы, и фирма Scott Paper сразу же наладила промышленный выпуск туалетной бумаги в рулонах. Но есть вероятность того, что, найдя отличную замену газете и рванув вперед в гигиеническом прогрессе, Америка вполне могла проиграть в общей грамотности населения...

Но даже крутые американцы всё еще стеснялись: бумажная фабрика Скотта предпо-

читала не печатать свое название на «сомнительном» товаре. Замечательный выход из стеснительно-сомнительной ситуации нашел в 1928 году немецкий банкир, а по совместительству бумажный фабрикант Ханс Кленк. Он не только познакомил европейцев с рулонной туалетной бумагой, но и серьезно облегчил пользование ею: в его рулонах была ровно тысяча листов, отделенных друг от друга перфорацией. А главное, он изобрел очень эффективный с психологической точки зрения рекламный лозунг. Назвав свою фирму по первым буквам своего имени и фамилии Hakle, он возвестил: «Требуйте рулоны Hakle, и вам не придется произносить слова «туалетная бумага»...

P.S. Собственно, на этом приключения туалетной бумаги и заканчиваются, с тех пор и до наших дней идет лишь история ее модернизирования: «все более приятная на ощупь», «всё более мягкая», «всё более надежная»...

Подготовил Виктор КАЧАЕВ



УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМИ СРЕДСТВАМИ?

Все давно знают, что от солнечного излучения надо защищать кожу, чтобы не заполучить фотостарение или того хуже — рак кожи. Вот только умеете ли вы пользоваться средствами с солнцезащитным фактором, знаете, какое выбрать, когда и сколько наносить? Надеемся, что наш тест поможет вам с этим разобраться. Надо лишь ответить на его вопросы.

1 Средства с одинаковым SPF-фактором от разных производителей обладают одинаковым эффектом?

- А) Да, потому что они произведены по одинаковым стандартам.
- Б) Нет, они различаются у разных производителей, поэтому действуют по-разному.
- В) Они отличаются друг от друга незначительно.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «Б»

К сожалению, международных стандартов на средства защиты от солнечных лучей не существует. Поэтому средства от разных производителей с одним и тем же SPF-фактором могут обеспечивать совершенно разный уровень защиты. Кроме того, некоторые производители выпускают средства сразу от двух видов излучения от UVA и UVB-радиации, а некоторые — только от UVB. Лучше выбирать средства, которые обеспечивают защиту одновременно от двух видов излучения.

2 Надо ли для максимальной защиты выбирать средство с самым высоким SPF?

- А) Да, чем выше фактор, тем лучше защита.
- Б) Чем выше SPF, тем реже надо наносить средство, что очень удобно.
- В) Неважно, с каким фактором средство, главное, не забывать обновлять его регулярно.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «В»

Для нормальной защиты вполне достаточно средств с фактором 15 или 30. Если вы будете аккуратно наносить его, не пропуская участки кожи, и регулярно обновлять. Средства с SPF более 30 — это пустая трата денег, потому что стоят они больше, а защиты дают больше всего на 2%. Даже детям будет достаточно средства с фактором 30.

3 Летом все обязательно должны использовать средства с SPF не ниже 15?

- А) Да, все должны.
- Б) Нет, это зависит от типа кожи.
- В) Все зависит от продолжительности пребывания на солнце.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «А»

Всем и всегда надо использовать солнцезащитные средства с SPF15 и выше. Это единственный способ избежать солнечных ожогов. Представление о том, что к концу отпуска кожа адаптируется к солнцу и можно использовать средство с меньшей степенью защиты, ошибочно. И в конце отпуска, даже посмуглев, можно обгореть.

4 Зависит ли время пребывания на солнце от солнцезащитного фактора?

- А) Да, чем выше фактор, тем дольше можно находиться на солнце.
- Б) Нет, чем толще слой солнцезащитного крема, тем дольше можно загорать.
- В) Не зависит.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «В»

Значение SPF указывает на то, сколько времени вы можете находиться на солнце, не обгорая. Так, теоретически, если без защиты ваша кожа краснеет за 10 минут, то, используя средство с SPF 15, вы можете находиться на солнце в 15 раз дольше, т. е. 150 минут. Но специалисты, занимающиеся проблемами онкологии, подчеркивают, что высокий SPF призван обеспечить кожу большей защитой, но никак не способствовать многочасовому пребыванию на солнце. Они утверждают, что на солнце нужно находиться столько, чтобы не понадобилось наносить крем повторно, т. е. не более 2-2,5 часов, если вы вообще сможете столько побыть на

открытом солнце. Не заблуждайтесь, высокий фактор дает лучшую защиту, но не продлевает время пребывания на солнце.

5 Люди с каким типом кожи наиболее подвержены солнечным ожогам?

- А) Люди с любым типом кожи.
- Б) Рыжие с веснушками.
- В) Светловолосые и светлокотые.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «А»

Любая кожа может обгореть: все зависит от продолжительности пребывания на солнце. Люди со светлой или веснушчатой кожей, светловолосые и рыжие со светлыми глазами обгорают быстрее, чем смуглые и темноволосые. Но и те могут обгореть, если проведут на солнце какое-то время без защиты.

6 Можно ли использовать средство с более низким фактором, после того, как вы загорели?

- А) Да, ведь загар защищает более глубокие слои кожи.
- Б) Нужно пользоваться тем же средством, но обновлять его можно реже.
- В) И загорев, нельзя менять солнцезащитное средство.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «В»

Загар не является признаком того, что ваша кожа адаптировалась, привыкла к солнцу, и можно снизить защиту. Наоборот, загар свидетель-



Тест

ствует о том, что кожа повреждена и продуцирует темный пигмент меланин, чтобы защитить себя от дальнейших повреждений. Загорелая кожа уже не обгорит, но солнечные лучи нанесут ей еще больший вред, если вы станете пренебрегать солнцезащитным кремом. Помните, загар не защищает! По этой же причине распространено мнение о том, что несколько сеансов в солярии подготовят кожу к принятию солнечных ванн, ошибочно. Посещение солярия по силе воздействия сопоставимо с пребыванием на солнце в полдень. Риск получить онкологическое заболевание кожи не меньше, чем при загорании на ярком солнце без защиты.

7 Защищает ли автозагар от солнечных лучей?

- А) Да, он образует защитный слой.
- Б) Автозагар не дает никакой защиты от солнца.
- В) Зависит от того, содержит автозагар SPF-фактор или нет.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «Б»

Если на баночке с автозагаром написано, что он содержит SPF-фактор, накладывать его надо, как и солнцезащитное средство, непосредственно перед выходом на солнце. Через 2-2,5 часа автозагар теряет свои экранирующие свойства, тогда как собственноручно загар остается. Вместе с тем автозагар — прекрасная альтернатива пляжному загару. Исследования показали, что загар из бутылочки совершенно безопасен. Если вы хотите сохранить кожу молодой и здоровой, пользуйтесь автозагаром даже в отпуске вместо того, чтобы поджариваться на пляже.

8 Сколько тюбиков (флаконов) солнцезащитного средства надо для одного человека на двухнедельный отпуск?

- А) Для одного человека на 2 недели хватит одного флакона.
- Б) Одного флакона хватит на неделю, на весь отпуск — двух.
- В) Одному человеку понадобятся три флакона.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «В»

Кажется, что три флакона — это много. Но расчет произведен, исходя из того, что средства с SPF 15 нужно накладывать в количестве, гарантирующем защиту, и обновлять их каждые 2-2,5 часа. Основная ошибка многих людей состоит в том, что они пусть и не умышленно, но экономят солнцезащитные средства. Поэтому защита не всегда эффективна. На пляже трижды в день вы должны наносить по 35 мл солнцезащитного средства, т.е. примерно по шесть чайных ложек. На ногу и руку нужно выдавливать количество крема, примерно равное пятирублевой монете.

9 Если солнцезащитное средство куплено, но его не открывали и не использовали, как долго оно сохраняет эффективность?

- А) 6 месяцев.
- Б) 2 года.
- В) Эти средства не теряют эффективности со временем.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «Б»

Солнцезащитные средства остаются эффективными в течение двух лет. После этого составляющие его химические вещества и, в частности, солнцезащитные фильтры претерпевают изменения. Солнечный свет и тепло также способствуют их разрушению. Поэтому хранить солнцезащитные средства лучше в прохладном темном месте. Если средства в бутылочке осталось немного, лучше выбросить ее и купить на следующий год новую.

10 Надо ли наносить средство от солнца, если вы собираетесь только поплавать и не будете загорать? Насколько защищена кожа во время плавания?

- А) В воде кожа защищена, поскольку лучи не проникают сквозь воду.
- Б) В воде можно обгореть сильнее, чем на суше, поскольку вода отражает солнечные лучи.
- В) В воде можно обгореть так же, как и на суше.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «Б»

Желательно нанести уже на берегу, если вы собираетесь провести в воде много времени, водонепроницаемое солнцезащитное средство. Особенно тщательно намажьте спину, плечи, шею и лицо, на них, пока вы в воде, попадает больше всего солнечных лучей. Всегда заново накладывайте средство, когда выходите из воды, чтобы без проблем дойти до дома. Можно использовать обычное, не водонепроницаемое.

11 Нужно ли наносить водостойкое средство так же часто, как обычное?

- А) Да, оно применяется так же.
- Б) Нет, оно не смывается водой, поэтому наносить его можно реже.
- В) Его можно использовать только перед купанием.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ «А»

Водостойкие солнцезащитные средства подходят тем, кто проводит много времени в воде или часто купается. Специалисты рекомендуют наносить такие средства каждые 2-2,5 часа. Если пользоваться обычным средством, его надо обновлять каждый раз, выйдя из воды, так как оно смывается.





И КРАСИВО, И УДОБНО

В наших квартирах обычно так мало пространства, что даже найти место, куда спрятать запас туалетной бумаги и моющих средств — проблема. Вроде бы хранить эти запасы удобнее всего в ванной комнате или туалете, но там и так развернуться негде, куда уж устраивать место для хранения. Оказывается, все можно, если проявить немного фантазии.

Для этой цели отлично подойдет совсем небольшое пространство рядом с унитазом или над ним. Ставьте в туалетной комнате тумбочки, шкафчики, стеллажи, вешайте просто полочки, если поставить шкафчик мешают трубы. Выбирайте дизайн и материал, устраивайте хранилище на свой вкус: скромное или дорогое, простенькое или стильное. Главное, чтобы оно было вместительным.

Если в вашей квартире совмещенный санузел, значит, надо учесть и тот факт, что там надо хранить не только запас туалетной бумаги, но и полотенца и средства гигиены. Отведите для них место на





стеллажах, используйте даже самые узкие простенки, чтобы устроить полочки, например, рядом с раковиной или душевой кабинкой, под раковиной или на двери.

Поскольку мы уже не можем представить себе жизнь без стиральной машины, встает вопрос, куда ее пристроить? Да хоть над унитазом в туалете. Главное, чтобы она стояла на основе из металлического уголка. А уж как вы все это замаскируете, неважно. Если у вас нет возможности для значительной реорганизации пространства в ванной и туалетной комнатах, поставьте там хотя бы небольшую деревянную стойку под ершик для унитаза, туалетную бумагу и полотенца.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ЖИЗНЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

превышать 6 месяцев.

Банк должен рассмотреть заявление об установлении льготного периода в 5-дневный срок с момента поступления заявления. Презюмируется, что у заемщика действительно снизился доход на 30% и более процентов. Банк вправе в дальнейшем в 90-дневный срок потребовать от заемщика предоставления доказательств снижения доходов или самостоятельно обратиться с запросом в ФНС, Пенсионный Фонд, ФОМС, ФСС. Получив доказательства снижения доходов, банк обязан направить заемщику подтверждение факта предоставления возможности приостановить платежи.

Если сведения, предоставленные заемщиком, будут опровергаться сведениями из перечисленных выше госорганов, то банк откажет в предоставлении права на приостановление платежей по кредиту.

Обратите внимание, что на период приостановки платежей на сумму основного долга по потребительскому кредиту, не обеспеченному ипотекой, начисляются проценты в размере 2/3 от среднерыночного значения полной стоимости потребительского кредита (займа) в процентах годовых по категориям потребительских кредитов (займов), определенным Банком России на день подачи заемщиком заявления о приостановлении платежей. Но уплатить эти проценты заемщик должен будет только после погашения основного долга по кредиту. При этом банк обязан предоставить заемщику новый график платежей, указав, в том числе, и размер процентов, которые были начислены за период приостановления платежей. Срок возврата кредита продлевается на срок действовавшего приостановления платежей.

В период действия приостановления платежей банк не вправе начислять какие-либо неустойки, а также обращаться в суд с иском о взыскании задолженности как к основному заемщику, так и к поручителям, а также с иском об обращении взыскания на предмет залога.

У меня больная мать, которая живет в другом районе города. Я вынуждена посещать ее каждый день, так как она не может обойтись без моей помощи. Имею ли я право выходить из дома? Что нужно для того, чтобы я могла каждый день посещать маму?

Во всех субъектах Российской Федерации предусмотрена возможность выхода на улицу для посещения лица, нуждающегося в посторонней помощи. В одних регионах выход на улицу осуществляется в свободном режиме, в других регионах (например, Москва, Нижегородская область) выход на улицу возможен лишь после предварительного получения пропуска (через мобильное приложение на смартфоне, через СМС, через звонок оператору). При этом посещение нуждающегося в посторонней помощи человека является основанием для получения такого пропуска в Москве не более 2 раз в неделю, в Нижегородской области — 1 раз в сутки.

В апреле у меня закончился срок действия ОСАГО. В период коронавируса срок продлевается?

Срок действия полиса ОСАГО продлеваться не будет, Вам необходимо оформить этот полис у страховщика в электронном виде. При этом согласно Информационному письму Банка России от 03.04.2020 N ИН-015-53/44 «О деятельности страховщиков в условиях принимаемых органами государственной власти мер по противодействию распространению коронавирусной инфекции» страховщикам разрешено временно заключать договоры ОСАГО в отсутствие диагностических карт. Автовладелец будет обязан предоставить диагностическую карту не позднее 1 месяца с даты окончания действия принимаемых органами власти мер по противодействию распространению коронавирусной инфекции в случае, если проведение технического осмотра транспортного средства невоз-

можно из-за закрытия пунктов осмотра транспортных средств в связи с указанными мерами.

Как получить кредитные каникулы во время эпидемии?

Данный вопрос детально регламентирован ст. 6 Федерального закона от 03.04.2020 N 106-ФЗ, а также Постановлением Правительства РФ от 03.04.2020 г. N 435. Указанными нормативными актами определены заемщики, которые вправе обратиться к кредитору с требованием об изменении условий кредитного договора, предусматривающим приостановление исполнения заемщиком своих обязательств на срок, определенный заемщиком (так называемые «кредитные каникулы»).

Вопрос о приостановлении ежемесячных платежей можно поставить в отношении следующих видов кредитов:

- потребительский кредит, размер которого не превышает 250 000 руб.,
- потребительский кредит, полученный для приобретения автомобиля под залог этого автомобиля, размер которого не выше 600 000 руб.,
- кредитный договор, не связанный с осуществлением предпринимательской деятельности, обеспеченный ипотекой жилого помещения, размер которого не превышает 2 млн. руб. (для города Москвы 4,5 млн. руб., для Московской области, Санкт-Петербурга и Дальневосточного федерального округа — 3 млн. руб.).

Этот кредит должен быть получен не позднее 3 апреля 2020 года.

Обращаться за приостановлением ежемесячных платежей может лицо, размер доходов которого снизился в месяце, предшествующем месяцу обращения, более чем на 30% по сравнению со среднемесячным доходом за 2019 год, что может быть подтверждено официально.

Обратиться в банк с требованием о приостановлении платежей по кредиту можно в срок до 30 сентября 2020 года, при этом срок, на который могут быть приостановлены платежи, не может

а вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

ПОЧТА
РОССИИ

ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



на сайте
podpiska.pochta.ru



в мобильном приложении
Почты России



через почтальона

Доставка
На адрес получателя можно до почтового ящика

Адрес

ФИО получателя

Месяцы подписки

2020 Янв Фев Мар Апр Май **Июн** Июл Авг Сеп Окт Нов Дек

1 мес 2020 1-е полугодие	1 мес 2020 2-е полугодие	из полугод 2020 2-е полугодие
27 Р	28 Р	168 Р



Мы заботимся о Вашей безопасности! Ваше здоровье – главный приоритет

Инструкция по оформлению подписки на печатную прессу через сайт [PODPISKA.POCHTA.RU](http://podpiska.pochta.ru)

1. Выберите журнал и газету из 5 000 изданий:
 - a. по индексу,
 - b. по теме и профессиональным интересам,
 - c. по алфавиту,
 - d. по части названия,
 - e. из списка самых популярных
 - f. по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
2. Выберите способ доставки.
3. Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
4. Выберите период подписки.
5. Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
6. Оплатите заказ.

Инструкция по оформлению подписки онлайн через МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ПОЧТЫ РОССИИ

1. Зайдите в мобильное приложение Почты России.
2. В правом нижнем углу выберите раздел «Еще».
3. Нажмите на строчку «Подписка на журналы и газеты».
4. Выберите журнал и газету из 5 000 изданий:
 - a. по индексу,
 - b. по теме и профессиональным интересам,
 - c. по алфавиту,
 - d. по части названия,
 - e. из списка самых популярных
 - f. по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
5. Выберите способ доставки.
6. Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
7. Выберите период подписки.
8. Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
9. Оплатите заказ.

52 Из жизни великих НАПИТОК

Несомненно, самым старым алкогольным напитком является вино, а вот самым популярным — водка. У каждого есть свои предпочтения и вкусовые пристрастия в этом вопросе. Одни любят крепкие спиртные напитки, другие более легкие.

Известные люди — художники и писатели, государственные деятели и бизнесмены, актеры и полководцы — употребляли спиртное в разных случаях и с разной целью. И когда можно было выбрать напиток, каждый употреблял именно тот, который ему пришелся по душе. Например...

ПО ДУШЕ

Эрих Мария Ремарк во многих своих романах буквально поет оду кальявдосу. Возможно, поэтому кальявдос стали считать его любимым напитком. Однако на самом деле писатель терпеть не мог кальявдос, его любимым напитком было вино. Между прочим, в берлинском ресторане, где Ремарк нередко бывал до эмиграции из Германии, как-то был Геринг и заказал вино, которое любил писатель, однако ему отказали: мол, всё вино этого сорта герр Ремарк выпил до своего отъезда...

А настоящим любителем кальявдоса был другой писатель — француз Жорж Сименон. Соответственно, и герои его частенько пригубивают именно этот, как говорит энциклопедия, «яблочный или грушевый бренди крепостью около 40° из французского региона Нижняя Нормандия»...

Еще один, не менее знаменитый, француз — Арман-Жан Дюплесси, более известный как кардинал Ришелье, являлся большим ценителем французских вин, отдавая предпочтение тем, что поставлялись к его столу из провинции Бордо. Кстати, мушкетеры, героически противостоявшие козням кардинала, в свободное от противостояния время тоже предпочитали бордо...

Теперь перенесемся в Россию, посмотрим, какие напитки стояли на столах наших монархов. Без сомнения, алкоголь занимал на них не менее почетное место, чем на столах российских подданных. Кстати, среди российских императоров были и большие знатоки и ценители алкоголя, и трезвенники. Стоит подчеркнуть, что ни у одного российского властителя не было алкогольной

зависимости. А утонченные вина и дорогие напитки, естественно, были привычной частью повседневной жизни царского двора...

Великий преобразователь России Петр I в перерыве между военными победами и многочисленными реформами весьма любил пропустить чарочку-другую водочки, особо уважая «Гданьскую», оригинальный рецепт которой, к сожалению, до наших дней не дошел.

Судя по всему, «пьянство» императора Александра III — всего лишь миф, сочиненный уже в советские времена. Государь выпить любил, но, как вспоминали современники, во «благовремении»: утром и днем он «был очень осторожен относительно хмельных напитков, стараясь сохранить свежую голову для работы, и, только очистив все очередные занятия впрямь до завтрашних докладов, позволяя себе угоститься... Иногда выпивал рюмку-другую водки, настойки или наливки, но ни разу в жизни не был пьян. Любил шампанское, причем предпочитал отечественное шампанское «Цесаревиц». Однако на официальных приемах почти всегда пил шампанское, разбавленное водой. Правда, в последние годы жизни пристрастился к кахетинскому «Карданаху». Но из всех напитков больше всего любил квас...

Николай II трезвенником не был. В молодые годы, еще будучи цесаревичем, время от времени здорово «набирался», в основном — на разных торжествах в офицерской среде. Но, заняв трон, поведение свое изменил: всегда знал «меру» и, как признают мемуаристы, вел себя в этом отношении более чем достойно:

«Пил очень мало вина, маленькую рюмочку водки перед завтраком и небольшую рюмочку мадеры во время еды». Во время обеда мог «принять на грудь» одну-две рюмки портвейна или два-три небольших бокала шампанского. Сначала это было французское «Гейздик-Монополь», специального купажа и заготовки для Высочайшего двора, а потом император, и за ним весь двор, перешли на российское «Абрау-Дюрсо», которое «тоже было прекрасное и в продаже такового тоже нельзя было отыскать». Любил Николай II и сливовицу из погребов великого князя Николая Николаевича, коей тот время от времени его угощал.

Александра Федоровна, супруга императора, предпочитала вино «Лакрима Кристи» и «Белое вино № 24». «Лакрима Кристи» — марка известного итальянского вина, довольно дорогого и редкого. Даже в начале XX века этого вина выделяли крайне мало и в продажу оно почти не поступало...

Знаменитый «соратник» российской царской четы в последнем десятилетии перед революцией Григорий Ефимович Распутин, несмотря на «свидетельства очевидцев», водочку недолюбливал, хотя, когда было необходимо, мог опрокинуть пару рюмок. На самом деле, старец был поклонником мадеры — причем, не какой-нибудь заморской, а исключительно родной, российской под названием «Сахра». При этом до беспамьяства, как об этом твердят «свидетели», Распутин никогда не напивался и всегда сохранял контроль над собой...

Но вернемся к творческой элите.

Однажды гений немецкой литературы Иоганн Вольфганг фон Гёте отведал франконского вина из Баварии, и с тех пор на многие годы стал его самым рьяным поклонником: ежегодные заказы это-



го вина в дом Гёте, благо, поэт не был беден, составляли порядка 900 литров!..

Великий Сальвадор Дали обожал розовую каву — испанское игристое вино. Он был уверен, что это именно кава открывает все новые грани его таланта, помогая расчищать потоки творческого сознания художника.



Заядлый импрессионист Винсент Ван Гог слыл заядлым почитателем абсента, предпочитая полынную настойку, как и немалое число предшественников современной ему богемы, всем другим напиткам.



Поскольку Эрнест Хемингуэй пил, мягко говоря, довольно неумеренно, спектр алкогольных пристрастий писателя получается довольно широким. Чаще других у него в бокале оказывались вино, дайкири, мохито или вермут. Он даже придумал собственный коктейль, назвав его, как и один из своих романов — «Смерть после полудня»: в бокал для шампанского вливается немного абсента, а затем — ледяной брызг, причем выпивать коктейль надо не сразу, а после того, как помутнеет содержимое бокала. Однако на Кубе в баре, куда писатель частенько наведывался и где ему установлен памятник, перед «вечным Хемингуэем» ежедневно ставят свежеприготовленный дайкири...



Наверное, только истинные фанаты Мэрилин Монро знают, что один из самых знаменитых секс-символов шоу-бизнеса много читала, у нее была неплохая библиотека, где была и классика, и современные писатели, одними из любимых произведений ее были «Улисс» Джеймса Джойса и «Режиссерские уроки Станиславского» М. Горькова. А, вот, любимым напитком актрисы было шампанское.



В отличие от нее, другой символ того же бизнеса — Мадонна — выступает почитателем шотландского виски — скотча, напитка гораздо более крепкого. И какая у нее библиотека, в гламурных журналах почему-то не пишут...



Однако, вспомним снова о руководителях — о наших и не наших.

Среди не наших много почитателей шотландского виски — прежде всего, почти его земляков: Уинстон Черчилль, Маргарет Тэтчер, принц Чарльз. У «железной леди» была даже любимая марка виски и, по слухам, она каждый вечер лихо «употребляла» граммов 30 виски на сон грядущий — видимо, для здоровья и политического долголетия. Принц Чарльз, как истинный джентльмен, всегда имеет с собой фляжку с виски: вдруг кому-то понадобится добрый глоток обжигающей жидкости. Ну или вдруг у самого откуда ни возьмись — плохое настроение...



Кстати, сэр Черчилль не меньше виски обожал и коньяк, что, в общем-то, понятно: у этих напитков схожие технологии приготовления типа выдерживания в дубовых бочках...



А среди нашего руководства прошлых лет разброс алкогольных пристрастий был очень велик. Например, вождь мирового пролетариата, он же — Владимир Ильич Ленин — крепкий алкоголь практически не употреблял, одно время попивал кьянти, но больше всего любил пиво, особенно немецкое темное, а главное удовольствие получал, когда пенным напитком заливал нежную малосолёную форель или же корюшку.



Вишней продолжателем дела Ленина Иосиф Виссарионович Сталин в алкогольных напитках толк знал и ценил, любил вино и коньяк. Летом обычно пил сухое белое, а зимой — сухое красное вино, разбавленное водой. В последние годы жизни пил в основном молодое вино «Маджари». Из коньяков любимыми сортами вождя всех народов были «ОС», «КС» и «Енисели». Но крепкий алкоголь он употреблял очень умеренно: пьяным Сталина в зрелые годы никто не видел. Но если было нужно, Сталин мог выпить очень много и, как говорится, «держал удар». У одного мемуариста описан интересный эпизод. Во время войны сэр У. Черчилль прибыл в Москву для переговоров об открытии второго фронта. Вечером за ужином Сталин вступил в «алкобитву» с британским премьером, который, исходя из



своего многолетнего опыта, был уверен в своем выигрыше. Когда премьера помощники унесли отдыхать, Сталин сам встал из-за стола и сказал, что, видимо, завтра сэру Черчиллю придется туго...

Идеолог «хрущевки» и освоения целины Никита Сергеевич был не очень разборчив в алкоголе и не очень сдержан в потреблении одного. Хотя любимыми напитками его можно все-таки назвать горилку с перцем и самогон. И при такой любви к жидкостям крепостью не менее 40° далеко не всегда «держал удар». Видимо, лавры Иосифа Виссарионовича, перепившего сэра Черчилля, не давали покоя Хрущеву, когда он решил проделать то же самое с президентом Финляндии Урхо Кекконеном, приехавшим в СССР с визитом и приглашенным на охоту. После охоты, за накрытым столом, Никита Сергеевич задумал напоить гостя, предложив пить водку из больших рюмок. Тосты шли один за другим, первый секретарь ЦК КПСС уже едва ворочал языком и плохо держался на ногах, в конце концов охрана подхватила его под руки и увела. Кекконен тоже вышел из-за стола, предложил руку жене и с легкой иронией произнес: «Впрочем, я не отказался бы еще от одной большой рюмки прекрасной русской водки».



Воспоследовавший за Никитой Сергеевичем дорогой товарищ генеральный секретарь Леонид Ильич Брежнев застолья очень любил, в пролетарской молодости мог крепко выпить, но меру знал. В более старшем возрасте стал отдавать должное вину и коньяку, недаром же возглавлял Молдавию. Но больше всего любил «Зубровку» — пока позволяло здоровье, потом предпочитал «Боржоми».



Как почти любой, наверное, партийный чиновник высокого ранга, многолетний чекист Юрий Владимирович Андропов мог, пока был в форме, держать удары любой крепости — если на то была нужда. А из привычных любимых его напитков известны рейнское типа «Молока мадонны» или «Слез кардинала».



Главный перестройщик Михаил Сергеевич Горбачев трезвенником, конечно, не был, но и реально употреблял алкоголь довольно редко. И, как свидетельствуют советские и зарубежные папарацци, не всегда держал удар. А предпочтения первого и последнего президента СССР сосредотачивались на коньяке вообще и на армянском сорта «Юбилейный» в частности...



Подготовил Виктор КАЧАЕВ

2 года назад в моей жизни произошла трагедия. Меня, после 2-х лет совместной жизни бросил любимый мужчина. Я умоляла не бросать меня, унижалась без меры, не хотела жить, чуть не угодила в психушку. Вообще, столько было пережито, но благодаря моим родным я вернулась к жизни. Работаю, появилось за это время много друзей, знакомых, а недавно я познакомилась с парнем, которому очень нравлюсь, я это чувствую. Ответных чувств с моей стороны пока нет, но со временем могли бы появиться. И вдруг неделю назад мне позвонил мой «бывший». Зачем? Что ему было надо от меня? Разговор по определенным причинам не состоялся (рядом были родители). Но меня всю неделю мучает вопрос: Зачем он позвонил? И что делать если он позвонит снова?

Причин по которым он Вам позвонил, может быть несколько. Или он все еще сомневается, что поступил правильно, разорвав с Вами отношения, и хочет убедиться, что это на самом деле так, или просто хочет потешить свое самолюбие, услышав от вас мольбы встретиться. А может быть узнал, что в Вашей жизни появился новый мужчина и его это задело. Не стоит довать ему возможность удовлетворить свои желания. На помощь призовите всю свою гордость и вежливо ответьте, если он еще раз позвонит, что Вы заняты и не можете разговаривать. Вы должны показать ему, что не только избавились от мыслей о нем, но и не находите ему место в Вашей жизни.

Моя проблема в том, что я не умею вести себя за праздничным столом, точнее, не могу вовремя остановиться. Сколько накладывают на тарелку, столько и ем, сколько наливают в рюмку, столько и пью. Потом мне всегда становится плохо. Я каждый раз настраиваю себя на приличную норму, но всякий раз срываюсь. Стараюсь отказываться от приглашений и мероприятий с обязательным застольем, но бывает так, что отказаться невозможно! Боюсь, что моя

проблема осложняется еще тем, что у меня такой же отец «бестормозной». По мнению родных, я — его копия.

Сколько лет я отчаянно сопротивляюсь своей слабости, но у меня ничего не получается. Помогите мне, пожалуйста!

Мы в нашей газете неоднократно писали, что делать, чтобы не переедать за столом. Самый простой способ — выпить перед застольем пару стаканов минеральной воды без газа или овощного сока. Желудок будет почти заполнен, и Вы просто не сможете больше ничем его наполнить. Это практический совет.

А теперь психологический. Представьте себе, что, зная Вашу особенность, коллеги или приятели приглашают Вас только для того, чтобы специально довести Вас до неприглядного состояния, а потом посмеяться. К сожалению, есть такие «друзья», которые находят в этом свое удовольствие. Если Вы, собираясь в гости, будете помнить об этом, Вам будет легче удержаться от лишней рюмки и лишнего куска. Ведь самое ужасное в такой ситуации даже не вред, который Вы наносите организму, объедаясь и опиваясь, а то, что Вы становитесь посмешищем для окружающих. Это настоящее унижение, а Вы ему способствуете. Полюбите себя. Полюбите настолько, чтобы не давать ни малейшего повода себя унижить. Может быть, Вам неудобно отказываться, когда Вас усиленно потчуют? Тогда придумайте какой-нибудь весомый повод, который объяснил бы всем причину отказа. Например, Вам запретили пить и есть какие-то блюда врачи, Вы на особой диете или не можете пить алкоголь из-за какого-то лекарства, несовместимого с алкоголем. Но, объясняясь подобным образом с окружающими, ни на минуту не забывайте, что эти милые люди на самом деле жаждут «шоу», которое последует за Вашим опьянением и объедением.

Мне 20 лет. Больше года я встречаюсь с парнем. Отношения замечательные. Не смотря на коронавирус, летом я строю планы куда мы поедем отдыхать. А недавно он сообщает, что собирается ехать на отдых со своими друзьями, чисто мужской компанией и естественно без меня. Ссориться и настаивать, чтобы он ехал отдыхать со мной я не хочу. И сидеть дома весь

июнь одна, пока он развлекается на море с друзьями тоже. Что мне теперь делать?

Когда строишь планы, их надо осуществлять. Так и осуществляйте, только не с ним, а со своей подругой, знакомой или еще с кем-то близким. Купайтесь, веселитесь, загорайте и наслаждайтесь жизнью, а не нойте. А когда приедете, не спрашивайте его ни о чем и сами ничего не рассказывайте, как вы проводили время. Вот увидите, насколько возрастет к вам интерес. И еще: отдыхать раздельно иногда полезно. Это служит своеобразным катализатором ваших отношений.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

В храме часто бывает некуда поставить свечу. Можно ли загасить уже почти догоревшую чужую свечу и вместо нее поставить свою? Иногда мы просто кладем незажженную свечу рядом, потому что ее некуда поставить, и уходим. Правильно ли мы поступаем или надо обязательно самому зажечь свечу?

В каждом храме существуют свои правила, если это собор (или большой храм), то при каждом подсвечнике стоит человек, который отвечает за порядок на этом подсвечнике и иконы, у которой он стоит. Если мы видим такого человека, то самостоятельно делать ничего нельзя, нужно обратиться к нему и попросить, чтобы поставили вашу свечу.

Если это маленький храм и такого человека нет, то можно это сделать самостоятельно, но нужно помнить что тушить можно только догоревшую свечу.

Как церковь относится к тому, что известные люди, покончившие жизнь самоубийством, как например, Есенин и Маяковский, похоронены на территории кладбища среди ответных по православному обычаю христиан, а не за его пределами, как положено хоронить самоубийц?

В еегодня у нас, благодаря годам лихолетья и долгого времени пребывания государства без церкви и без Бога, все перемешалось так, что раньше было не приемлемо стало в нашей жизни обыденностью. Поэтому сегодня уже невозможно воплотить в реальность многие вещи, которые раньше были церковным правилом. Самоубийство — это единственный грех, кото-

рый является Богом непорочным. И поэтому таких людей хоронили вне кладбищ и даже вне населенных пунктов, но теперь, конечно, это нашим государством не выполняется. Единственное, что смогла сохранить за собой церковь, это право не отпевать таких людей и не молиться о них.

Какое государство является самым древним христианским государством?

В амым древним христианским государством считается Армения. Потому что в этой стране на уровне государственной религии христианство было принято в 3 веке нашей эры.

Как Православная церковь относится к Григорию Распутину?

В наше время однозначного мнения о нем нет. Несмотря на то, что с виду он был верующим и православ-

ным, был ряд моментов в его жизни, которые с церковными правилами несопоставимы.

Мы с женой считаем, что если не дал Господь детей, значит, так тому и быть. И не надо усыновлять детей, делать ЭКО. Нас в этом убедили примеры друзей и знакомых: у одних приемный сын стал убийцей, у других — наркоманом... и так далее. Может быть, мы не правы. Но не все ведь зависит от воспитания в семье — есть еще и гены.

В еторожение — это особая милость Божия, через которую Господь благословляет каждую семью, и если семейная пара не имеет детей, согласно Священному писанию, нужно искать в своей жизни то, что мешает наследовать им от Бога Божественную благодать (может быть какие-то грехи, в которых вы не каетесь или не считали это грехом). Обязательно нужно сходить к священнику и по-



говорить на данную тему.

Что касается ЭКО, то православная церковь относится к этому отрицательно, подробно узнать об этом вы можете, поговорив с батюшкой на ближайшем приходе.

Сын моей сестры в пылу скандала поднял руку на мать, хотя был трезв. Сестра вследствие этого попала в больницу и стала инвалидом. Должна ли она его простить, если он не считает себя виноватым?

В священном писании сказано: «Если же согрешит против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним; если послушает тебя, то приобрел ты брата твоего; если же не послушает, возьми с собою еще одного или двух, дабы устами двух или трех свидетелей подтвердилось всякое слово; если же не послушает их, скажи церкви; а если и церкви не послушает, то да будет он тебе, как язычник и мытарь» (Мф. 18:15-17)

В душе конечно надо прощать, мы же молимся Богу: «...и остави нам долги наша якоже и мы оставляем должником нашим». Однако если сын ожесточен, то общаться с ним, как ни в чем не бывало, не стоит. Детей надо учить.

Православный календарь на июль

(новый и старый стиль)

- 2 / 19 — Апостола Иуды, брата Господня
- 6 июля / 23 июня — Владимирской иконы Божией Матери
- 7 / 24 — Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 9 / 26 — Тихвинская икона Божией Матери
- 10 / 27 — Обретение мощей прп. Амвросия Оптинского
- 11 / 28 — Прпп. Сергия и Германа, Валаамских чудотворцев
- 12 / 29 — Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла
- 15 / 2 июля — Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне
- 17 / 4 — Прп. Андрея Рублева, иконописца. Страстотерпцев царя Николая, царицы Александры, царевича Алексия, великих княжен Ольги, Татианы, Марии и Анастасии
- 18 / 5 — Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского
- 21 / 8 — Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани
- 23 / 10 — Положение честной ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве
- 24 / 11 — Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены
- 26 / 13 — Собор Архангела Гавриила
- 28 / 15 — Равноап. вел. князя Владимира, во Святом Крещении Василия.

ЗВЕЗДЫ-РЕКОРДСМЕНЫ

Среди знаменитостей есть немало тех, кто попадал в Книгу Рекордов Гиннеса за самые большие гонорары, популярные альбомы, наибольшее количество часов, проведенных на съемочной площадке, и так далее. Но есть среди них и те, которые не совсем связаны с их профессиональной деятельностью – интересные и необычные. Например, такие...



Шакира

У этой латиноамериканской дивы целых три сертификата мировой книги рекордов. Первый – за «Лучший продаваемый испанский музыкальный альбом», второй – за самый продаваемый испанский сингл. А третий – за то, что она является первым человеком в мире, которой удалось достичь 100 миллионов подписчиков в соцсети Facebook.



Бен Стиллер

Еще один актер, которому удалось попасть в Книгу благодаря селфи. В 2016 году на лондонской премьере фильма «Образцовый самец-2» Бен сделал снимок, воспользовавшись самой длинной в мире селфи-палкой. Длина этого инструмента, сделанного из шеста для профессионального мытья окон, составляла восемь с половиной метра.

Фаррелл Уильямс

Американский певец попал в Книгу после того как осенью 2013 года записал самый длинный видеоклип в истории мировой музыки. Продолжительность видео на песню «Happy» составляет целые сутки! За двадцать четыре часа четырехминутный трек воспро-



ка и расположение лиц строго в центре фото, что еще больше добавляет уважения этому достижению.

Еще один интересный рекорд, который актер установил через два года – это приготовление наибольшего количества соуса дип, весом почти в 245 кг. Соус был пожертвован некоммерческой организации из Лос-Анджелеса, которая организует питание для бездомных.



Роберт Дауни Младший

Этот актер не установил ни одного рекорда, но все же попал в Книгу как вдохновитель рекорда его китайских поклонников. На день рождения звезды они сделали для своего любимца открытку с самым большим числом подписей в мире – ее «завизировали» целых 5339 фаната Роберта.

Эминем

Знаменитый рэпер установил мировой рекорд по проговариванию наибольшего количества слов в минуту. Это происходит во время его исполнения песни «Бог рэпа». За шесть минут и четыре секунды, на протяжении которых длится эта композиция, рэпер успевает проговаривать 1560 слов, что составляет примерно 4.28 слова в секунду. Причем, это еще не предел. Во время самого быстрого отрывка песни эта скорость увеличивается до 6.46 слов в секунду.

Дуэйн «Скала» Джонсон

Как профессиональный борец и популярный актер, он установил несколько мировых рекордов, но самый необычный из них был связан с селфи. Он записан в Книге как человек, сделавший селфи со 105 разными людьми в течение всего трех минут. Причем, обязательным условием для установления рекорда были четкость сним-



изводится 360 раз. В клипе под него танцуют без остановки самые разные люди, в том числе и знаменитости.



Джастин Бибер

Этот популярный канадский певец попал в Книгу целых 14 раз. Кроме таких рекордов как «Самый популярный трек недели» или «Самый просматриваемый канал на Youtube», Джастину принадлежит и «антирекорд» за самое большое количество дизлайков, которое набрало видео певца «Baby». Эта песня вызвала неодобрение у почти одиннадцати миллионов пользователей известного видеохостинга.



Джеки Чан

Неунывающий и вечно молодой герой комедийных боевиков с 2012 года официально является актером с наибольшим количеством самостоятельно исполненных трюков на съемочной площадке. Побить его рекорд пока не удалось никому.



57

Мадонна

Имя поп-дивы также несколько раз зафиксировано в популярном сборнике рекордов, но самый интересный из них следующий: в мюзикле «Эвита» Мадонна сменила 85 разных платьев, 42 прически, 56 пар сережек и 39 шляп.



Оззи Осборн

Во время бейсбольного матча, проходившем на стадионе в Калифорнии 12 июня 2010 года, Оззи призвал фанатов прокричать слово «Кричим» как можно громче и дольше. Болельщики откликнулись на призыв с огромным энтузиазмом, тем самым установив мировой рекорд по продолжительности и громкости «кричалок».

Группа «Металлика»

Культовый коллектив вошел в Книгу Рекордов в 2013 году за свое выступление в Антарктиде. На концерте их слушало всего 7 человек, и группа стала самой первой в мире, выступившей на всех континентах.



Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



Вин Дизель

Осенью 2013 года после трагичной кончины лучшего друга и партнера в фильме «Форсаж» Пола Уокера, актер опубликовал в «Фейсбуке» очень трогательный пост, который впоследствии получил более 8 миллионов лайков, и в результате стал самым популярным в этой соцсети, за что Вин Дизель и получил сертификат Книги Рекордов.



Снуп «Догги» Дог

Американский рэпер получил сертификат Книги Рекордов за то что приготовил самую большую в мире порцию коктейля под названием «Рай». Для него потребовалось 315 литров джина, 156 литров абрикосового брэнди и 106 литров апельсинового сока. Огромный бокал с приготовленным напитком был украшен гигантской трубочкой, розовым зонтиком и арбузом, нанизанным на меч.

За них молятся в монастырях: Максим Дрозд и Милош Бикович

Двадцать лет назад мама известного актера Максима Дрозда, тоже известная актриса, Людмила Курортник, ушла в монастырь. Тогда он не понимал — почему она, прежде ведущая яркую светскую жизнь, любящая театральные посиделки, участвующая в веселых капустниках, жизнерадостная и жизнелюбивая вдруг стала скромно одеваться, посещать службы в храме, а потом и вовсе приняла решение отказаться от мирской жизни, стать послушницей. Понял с возрастом, пройдя нелегкий жизненный путь.

Когда самому модному нынче сербскому, да уже и российскому, актеру Милошу Биковичу было шесть лет, его старший, 22-летний брат Михайло подстригся в монахи. С детства малыш привык прислушиваться к мудрым советам брата, которого так не хватало Милошу дома. Но он чувствовал молитвенное заступничество за него Михайла, ставшего игуменом монастыря святого Иована в старинном городе Валево, что в ста километрах от Белграда.



От кино до кино через бизнес и послушание

Полгода Максим Дрозд провел в монастыре, когда жизнь приперла к стене непонимания своего предназначения. Решил, чтобы осознать, что делать дальше, как жить, побыть один на один с собой. А точнее, один на один с Богом. Ушел не в монахи, принял временное послушание — месил тесто для монастырского хлеба. И думал, думал, думал. Не мечтал, ведь тесто месить в огромном чане, работа не из легких, тут крепкая дума настаивает. И Господь не в монахи, принял временное послушание — месил тесто для монастырского хлеба. И думал, думал, думал. Не мечтал, ведь тесто месить в огромном чане, работа не из легких, тут крепкая дума настаивает. И Господь не в монахи, принял временное послушание — месил тесто для монастырского хлеба.

Родился Максим в прекрасное время года — весной 1968 года, в прекрасном городе Одесса, в прекрасной актерской семье. Мама — театральная актриса, а отец народный артист Украинской ССР Георгий Дрозд, известен многочисленными ролями в советском кино. Мальчик вырос за кулисами теа-

тров, где служили родители, фактурным, почти двухметровым красавцем, никем себя кроме артиста и не представлявшем. Однако, с первого раза потомственному актеру поступить в театральные вузы не удалось. Зато по призыву в армию — попал в самые замечательные для мальчишек войска — ВДВ. В десантники взяли не за ростовесовые характеристики, хотя здесь не придерешься, а потому, что к окончанию школы Максим был мастером спорта по боксу. Этим видом спорта он занялся, когда семья переехала работать в Киев, а жить пришлось в районе Шуляевки — не самом благополучном, где надо было уметь за себя постоять — точнее, хорошо драться. Два года в разведроту ВДВ Дрозд вспоминает как необходимую каждому мужчине школу жизни.

Вернувшись из армии, готовился снова поступать на актерский. Отец повел Максима к знакомому известному режиссеру, чтобы тот «провел независимую экспертизу» — стоит ли сыну идти по стопам отца. Известный режиссер, которым оказался Роман Виктюк, вынес положительное заключение: «Георгий, Максиму треба в вуз в Москву, но тильки во МХАТ. Людина, послухай меня, я не дурень, тильки во МХАТ!» В Школе-студии МХАТ тогда набирал курс Авангард Леонтьев, тех, кто ему казался достойным обучения, он показывал ректору Табакову, который в тот момент лежал в больнице. Вот так Дрозд поступил в заветный вуз: прочитав свой абитуриентский репертуар у больницы койки Олега Павловича, на которой мэтр не лежал, а сидел и, по воспоминаниям ошарашенного абитуриента, «смачно закусывал».

После окончания вуза во МХАТ Дрозда не позвали, зато известный режиссер Леонид Хейфец пригласил его в Театр Российской армии, затем Максим перешел в театр им. Ермоловой. Еще будучи студентом, начал сниматься в кино, в эпизодах и ролях второго плана, например, в такой знаковой картине «Афганец». Это было начало 90-х годов, когда зарплата актера составляла 50 долларов (в то время все измерялось относительно американской валюты), когда театры не могли себе позволить премьер, а звезды со-

ветского кинематографа были рады эпизодическим ролям в пошлых сериалах и боевиках. Начинающему актеру было еще тяжелее, особенно если у него семья и ребенок.

Женился Максим рано, в студенческие годы сделал предложение своей бывшей однокурснице Лиле Фоминой. В школе она успешно занималась гимнастикой, а затем стала хореографом и балетмейстером. 11 лет они прожили в браке, родили дочь Дашу, которая тоже со школьных лет занималась спортом и имеет титул чемпионки мира по настольному теннису. Сейчас Дарья работает психологом, живет в Риге. После расставания с Лилией Максим женился на матери, еще не в браке рожденного, сына Егора. Вторая жена Максима Анастасия Бровкина тоже спортсменка — мастер спорта по плаванию. В браке у них родилась еще дочь Маша. Егор сейчас студент Школы-студии МХАТ — третье актерское поколение Дроздов, а Мария занимается в художественной школе и мечтает стать дизайнером. Третья жена Максима — актриса Виктория Полторацкая родила ему четвертого ребенка — дочь Софи. Так он назвал ее в честь любимой актрисы Софи Марсо. Софи Дрозд уже ходит в школу и успешно занимается гимнастикой и пением. А вот родители ее уже в разводе. 5 лет они были семьей: познакомились не в съемках сериала «Проклятый рай» в 2006 году, где играли главные роли. Бурный роман перерос в рождение ребенка, и после этого знаменательного события пара официально оформила свои отношения в 2010 году. Но и в этих отношениях расставание стало неизбежным. Четвертый брак Максима — гражданский и пока без детей. Его новая избранница — звезда скетч-шоу «Одна за всех» Анна Ардова. Их роман тоже служебный, вспыхнул в репетиционном периоде антрепризного спектакля с подходящим названием «Любовный дуэт», а сейчас они вместе играют в спектакле «Женатый, но живой». Возможно, и это название на что-то намекает, и не случайно рассуждения Максима о браке: «Если бы понимал, как быть счастливым в браке, завтра бы женился. Знаю, что могу дать детям, друзьям, что и как с этим делать, а в понятии «брак» не разбираюсь — для меня это какая-то квантовая физика. Но верю, что когда-нибудь и в моей жизни повторится сцена из любимого романа: «По Тверской шли тысячи людей, но я вам ручаюсь, что увидела она меня одного». И я встречу свою Маргариту чудесно и абсолютно случайно. Мечты сбываются, главное не переставать в них верить».

Интересно, верил ли он, когда бросил театр, кино, занялся бизнесом, чтобы достойно содержать семью, что через годы все-таки станет известным актером. Господь ли ему подсказал, что пора, через 5 лет, возвращаться в профессию. Или лучший его друг — любимый отец на закате своей карьеры и жизни напутствовал. Но в начале 2000-х Максим возвращается в кино, и сразу становится знаменитым, а позже — незаменным актером брутальных образов российского кино: «Штрафбат», «Адьютанты любви», «Охота на пиранию», «Ликвидация», «Страсти по Чапаю», «Два плюс два», «А зори здесь тихие...», «Штрафник», «Консультант», «Молодежка», «Заповедный спецназ».

Его фактурная внешность провоцирует режиссеров предлагать актеру роли или злодеев, или бандитов, или военных, но, к счастью, Дрозд уже расправляет крылья своего таланта, и вот-вот взлетит над устоявшимся амплуа. Так, например, он ярко засветился как участник и ведущий телепрограмм «Верните мне маму», «Как в кино», «Подари себе жизнь».

Максим Дрозд о профессии: «Я не так много еще понял в профессии, не сыграл свою роль, есть лишь отдельные сцены, за которые не стыдно. Если перестану наконец соглашаться на компромиссы, сделаю в профессии что-то стоящее. За каждый компромисс жизнь меня бьет. Физическую боль пережить можно, тяжело пережить стыд». Он себе за роли ставит оценки, пятерки — не часто. По крайней мере, за половину из сыгранных уже сотни ролей, ему не стыдно. Любит роли, которые бросают вызов актеру, те, которые психологически даются сложно. Не любит сниматься в постельных сценах, говорит, что для него это тяжелый труд, что лучше по стройке с пистолетом побегать.



Михалкова предложение

как божественное провидение

Милош Бикович сейчас известен практически всем российским кинозрителям. Потому что вышедшая накануне нового года на экраны комедия «Холоп», где он сыграл главную роль у режиссера Клим Шипенко, побила все отечественные кассовые рекорды — за две первые недели проката собрано 2 миллиарда рублей. Открыл этого актера для российского кинематографа наш замечательный режиссер Никита Михалков, а вот ему указал на Милоша не иначе как Господь.

Михалков любимый режиссер Биковича с детства. Он смотрел по нескольку раз многие его фильмы, особенно любимы «Сибирский цирюльник» и «Утомленные солнцем». Когда получил профессию актера, мечтал хотя бы в эпизоде сняться в картине великого российского кинорежиссера. Бикович встретился с Михалковым на Московском кинофестивале в 2011 году, где представлял

сербский фильм. Но обратиться с просьбой о роли, конечно, не решился. Вернувшись на родину, поехал к брату в монастырь рассказать об этом, Михайло посоветовал: «Напиши Михалкову письмо, помолись истово, понадейся на помощь Бога». Милош постеснялся написать, но Господь управил ситуацию: буквально через 2 месяца раздался звонок от ассистента Михалкова с предложением сниматься в картине «Солнечный удар». Бикович не мог поверить в это до тех пор, пока на электронную почту ему не пришел сценарий! В Россию, на съемки он ехал в полной уверенности, что эту ситуацию намолил его брат игумен. И еще в дороге к своей будущей известности вспоминал, как подростком мечтал об актерской профессии.

Милош родился в 1988 году в Белграде, тогда еще столице социалистической Югославии, а позже — Сербии. Его родители хоть профессионально и не принадлежали к миру театра и кино, отец — врач-дефектолог, мама — экономист, но любовь к искусству прививали детям. Правда, отец ушел из семьи, когда Милош был совсем маленьким, переехал жить и работать в Германию. Мама одна воспитывала двух сыновей: в тяжелые для страны, а, значит, и для ее народа, времена. Но вопреки ужасам НАТОвских бомбардировок Белграда в ходе геополитического и этнического конфликта, а Милошу тогда было 11 лет, несмотря на почти бедное существование семьи, жизнь продолжалась и была интересной. Он хорошо учился в школе, занимался спортом — плаванием, баскетболом, каратэ. В 13 лет записался в театральную студию, работал ведущим детской телевизионной программы, и даже снялся в комедийном сериале. Неудивительно, что по окончании школы, подал документы в Белградский университет искусств на театральный факультет, где из четырехсот абитуриентов студентами могли стать только двенадцать, среди которых оказался и Бикович. На третьем курсе он получает главную роль в фильме о восходящей звезде сербского футбола «Монтевидео: Божественное видение». А для Милоша это — божественное провидение: он идет с однокурсниками на кастинг в надежде получить эпизодическую роль, но режиссер вдруг назначает на главную. Милош сомневается в себе, говорит, что в футбол играть-то нормально не умеет, но в ответ — ультиматум — или главная, или никакая. В результате эта роль принесла Биковичу всемирную известность, так как картина номинировалась на «Оскар» и получила приз зрительских симпатий на Московском международном кинофестивале.

Сейчас он самый востребованный актер у себя на родине в Сербии, да и в России после «Солнечного удара» уже сыграл во многих известных картинах: «Духless 2», «Без границ», «Отель Эдеон», «Крылья империи», «Мифы», «Лед», «За гранью реальности», «Холоп». Далее следует фантастический блокбастер «Кома» и биографический сериал «Магомаев», где Бикович играет главную роль. Он успел выступить и в роли продюсера совместного российско-сербского боевика «Балканский рубеж». Милош постоянно в работе, снимается сразу в нескольких проектах, понимая, что полоса активного ведения может смениться... Ведь за спиной

уже отряд новых актеров, дышащих в спину. Сейчас говорят, что Бикович затмевает нашего наипервейшего на данный момент секс-символа Данилу Козловского. А завтра?

Секс-символы зачастую долго остаются не женатыми, и не только потому, что тяжело остановиться, выбирая из огромного числа претенденток на руку и сердце, а потому, что символ свободный дольше в этом качестве существует. Однако, Бикович хоть и не женат в свои 32 года, но в число приверженцев этой теории не входит, благодаря своей искренности и религиозности. Он мечтает о большой семье, где основа брака — любовь и дети, не менее трех, а жена — красива, умна, добра и обязательно верующая.

Пока же у Милоша кочевой образ жизни — снимается то в России, то в Сербии. И личная жизнь пока «кочевая» — не освященные церковью браки — гражданские. По этому поводу он рассуждает так: «Если есть религиозная составляющая, тогда брак становится чем-то большим, чем отношения двух людей. А если нет — то просто гражданский... Не думаю, что закон должен регулировать эмоциональную связь двух людей... К тому же отношения женщин и мужчин в последнее время очень изменились. Нас учили традиционными ценностями, но существуют и ценности современные. Из-за попытки совместить старые и новые ценности происходит хаос. То есть женщина недовольна, потому что она думает, что ей должны двери открывать, за все платить, и при этом она хочет быть свободной. Это разрушает отношения». О личной жизни сам Бикович рассказывать не любит, но романы, конечно, известны. Так, в 2016 году писали о его отношениях с известной российской моделью Сашей Лусс, музой Карла Лагерфельда и Люка Бессона. Они познакомились на фотосессии и вскоре их можно было увидеть вместе на многочисленных светских мероприятиях. Но эта бузумно красивая пара рассталась. На съемках кинокартины «Лед» Милош знакомится с актрисой Аглайей Тарасовой. Их служебная влюбленность перерастает в серьезные отношения: они снимают квартиру в Москве, знакомят друг друга с родителями, вместе приходят на эфиры телепередач. Кажется, вот-вот гражданский брак перерастет в официальный. Но нет, пара расстается. В 2018 году Бикович на фотографиях уже обнимает сербскую модель Барбару Таталович. Они познакомились тоже на съемочной площадке сербской комедии «Отель Белград», затем вместе много путешествовали. Но в конце 2019 года на вопрос о личной жизни Милош заявил, что он свободен и дамы сердца у него нет.

Бикович — завидный жених и, наверное, миллионы девушек хотели бы заполучить его в мужья. Но вот согласились бы идти с ним под венец — вопрос. Ведь перед свадьбой он огласил бы порядок жизни его семьи, причем, жизни — не в столице: «В воскресенье литургия, время с семьей, отдых. Во вторник вечером мы с друзьями играем в футбол. В четверг я в спортзале. В пятницу гулять пошли. Нужен порядок, в котором совмещаются семья, друзья... Я хочу жить в горах Сербии в деревянном домике».

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Это был один из самых несчастных дней моей жизни. Меня охватило такое отчаяние, что я во весь голос хотела кричать о том, что на свете нет справедливости и что Фортуна должна поворачиваться передом не только к проходимцам.

Я всегда была самой прилежной ученицей в классе.

В школе, наверное, не было учителя, который хоть раз бы не поставил меня в пример другим детям. Моя школьная форма всегда была опрятна. Ее длина, так же, как и глубина моего декольте, никогда не были предметом обсуждения педсовета, а в тетрадях, исписанных каллиграфическим почерком, стояли одни пятерки.

Мне одинаково легко давались как точные, так и естественные науки, а по умению проникать в закрытые информационные системы, со мной не могли состязаться даже наши школьные компьютерные всезнайки. Никто из моих одноклассников не выдерживал темпов и объемов, с которыми я вбирала в себя информацию. Кроме английской спецшколы я посещала музыкальную школу, балетную студию и шахматный кружок.

К тому времени, когда передо мной стал вопрос, какой профессии принести себя в жертву, я уже твердо решила стать филологом. Певучее слово «филология» приводило меня в трепет, сродни священному. От него веяло величием греческих трагедий, бесконечно-мудрым Востоком, ароматом белых роз в волосах французских красавиц ушедших веков. Оно кружило голову, манило таинственностью и обещало сделать меня причастной к миру самых умных, блестящих и соблазнительных женщин.

Я с легкостью поступила на филфак одного из престижных вузов нашего города. И когда друзья спрашивали, где я учусь, я с нескрываемой гордостью отвечала, что на филологическом.

На своем курсе я была не только лучшей студенткой, но и самой смазливой. На четвертом курсе я вышла замуж за самого умного и красивого парня университета, и если я свою предстоящую жизнь видела в серебристо-розовом свете филологических наук, то моего супруга все уже считали финансовым гением. Его карьера, была столь стремительна, что мы скоро обзавелись четырехкомнатной

квартирой в центре города и роскошной темно-синей BMW. Все это время я преподавала в скромном муниципальном учебном заведении, пытаюсь набить пустые головы современных деток знаниями о мировой художественной литературе.

Тех денег, которые я зарабатывала, хватало только на уплату коммунальных услуг и вискаса

без своего мужа я ровным счетом ничего не значу.

Это был страшный удар — в одно мгновение превратиться из уверенной в себе молодой женщины, полной надежд, в обычную содержанку собственного мужа. Но супруга это больше забавляло, чем трогало.

— Зайка, сиди дома! Того, что я зарабатываю, нам вполне хватит,



для моего любимого Мурзика. Мне стало это понятно в конце второго года нашей совместной жизни. Может, я об этом никогда и не задумалась бы, если бы к нам в гости не приехали двоюродная сестра мужа. Она-то и разложила все по полочкам, предлагая мне не зазнаваться на счет исключительности полученного образования и перспективы моей карьеры, а в конце разговора улыбнулась и жалостливо добавила: «Дорогая, филология это не профессия. Вот, бухгалтер — это профессия, а филология — нет».

Красноречивое молчание мужа убедило меня в том, что он разделяет их точку зрения.

Так в возрасте двадцати четырех лет, в полном расцвете сил и красоты, я узнала, что у меня, оказывается, нет профессии и

— сказал он, еле сдерживая улыбку, и снова уткнулся в газету.

Я ушла в другую комнату и, зарывшись лицом в подушку, проплакала весь вечер.

Чтобы вновь обрести уверенность в себе, мне необходима была как минимум хорошо оплачиваемая работа, которая в перспективе позволила бы сделать карьеру. Пролитав несколько журналов и специальных изданий, я убедилась, что моя профессия, к сожалению, не входит в число высокооплачиваемых. Рассчитывать на такую работу я могла бы в двух случаях: получить еще одно образование или обратиться за помощью к мужу, чтобы он, используя собственные связи, пристроил меня куда-нибудь. Эти варианты меня не устраивали, и я решила действовать.

Я купила газету, где печатались объявления о работе и начала обвинять предприятия, которым требовались сотрудники.

Поиски работы превратились для меня в одно сплошное унижение. Опыта работы, кроме как преподавания в школе, у меня не было, а мое семейное положение без наличия ребенка только усугубляло дело. Потенциальные благодетели-работодатели видели во мне опасную авантюристку, желавшую забеременеть сразу же после получения рабочего места и уйти в декретный отпуск.

Одно из объявлений, которое привлекло мое внимание, было напечатано в разделе «Торговое и офисное оборудование». Сумма заработка, указанная в нем, меня вполне устраивала, но текст казался крайне подозрительным: «Требуется женщина от 18 до 60». И под объявлением номер телефона.

«Вот это разбег! Для чего, интересно, требуется? — задумалась я. — Уборка по дому. За такую сумму? Авгиевы конюшни что ли? ...Может, уход за больным? Буйный шизофреник? ... Сексуальные услуги? В шестьдесят? ... хотя чего в нашем мире только не бывает. А может быть, нужна няня для ребенка?»

Недолго колебавшись, я решила позвонить.

После трех зуммеров на том конце провода взяли трубку и вкрадчивый мужской голос произнес:

— Алло?

— Я по объявлению, насчет работы.

— А-а-а, — протянул голос на том конце провода — и затих.

Я тоже молчала.

Через некоторое время на том конце вздохнули и спросили:

— А сколько вам лет?

— Двадцать четыре. А в чем будет заключаться моя работа?

— Все подробности на месте.

— Простите, а это случайно не сетевой маркетинг или интимные услуги?

— Нет, что вы, — испуганно зашипел голос, — приезжайте и я вам все расскажу.

— А по телефону? По телефону можно рассказать?

— По телефону лучше не стоит.

«Ну из всего некоторые делают секреты», — раздраженно подумала я.

— Девушка, мы вас не съедем, — обворожительно зазвучал голос из трубки.

Мы договорились о встрече и я записала адрес.

Я толкнула тяжеленную деревянную дверь, над которой кра-

совалась вывеска «Ресторан «Тропикана» и еле успела юркнуть в появившийся дверной проем, как она с грохотом хлопнулась за спиной.

Я очутилась в небольшом холле, в котором с одной стороны на фоне огромных зеркал стояли мягкий диван с креслами, а с другой стороны располагался небольшой гардероб. Холл был пуст и я не дождавшись, что может кто-то выйдет ко мне услышав дверной хлопок, решила подняться по лестнице, которая вела куда-то вверх. Она привела меня в большой просторный зал. Несмотря на утро, окна в нем были занавешены коричневыми порттьерами. Все люстры в зале кроме одной были выключены. На столах, застеленных белоснежными скатертями, стояли только крошечные вазочки для цветов.

В глубине зала находился бар, вдоль стойки которого стояли высокие стулья, а напротив, к стене примыкала высокая полукруглая решетка. В стене, огороженной решеткой, была маленькая полукруглая дверь. «Интересно, для чего здесь клетка? Может, до приезда милиции здесь содержатся особо буйные посетители?» — пришла мне в голову нелепая мысль прежде чем я услышала за спиной чьи-то шаги.

Я обернулась. Ко мне приближался рыжеволосый мужчина невысокого роста лет сорока — сорока пяти.

— Вас зовут Вера? А меня — Таир, — и он повел меня за собой по бесконечно длинному коридору, петляющему как заячья тропа. Мы остановились у двери, на которой большими черными буквами было написано: «Посторонним вход воспрещен».

Вся мебель в комнате, в которую мы вошли, состояла из двух встроенных шкафов, стола и пары стульев. Предложив мне сесть, Таир направился к одному из шкафов и вытащил из него предмет, от вида которого у меня от удивления глаза чуть не полезли на лоб. Вначале мне показалось, что это был простой игрушечный тигр, но когда Таир разложил его на столе и я поняла, что это чучело настоящего тигра.

— Ваша работа будет состоять в том, чтобы шесть раз в неделю, по вечерам, надевать на себя эту шкуру, — он показал на длинную молнию на животе, — и сидеть в ней в клетке. На клетку в зале ресторана вы, наверное, обратили внимание, когда вошли.

«Я в одной комнате с ненор-

мальным!», — вихрем пронеслось в голове. И в этот момент мне захотелось только одного — материализоваться где-нибудь подальше от этого нездорового работодателя.

Мне надо было только осторожно подняться со стула, тихонько попытаться к двери, а потом, быстро открыв дверь, рвануть из комнаты. Учитывая разницу в возрасте, была вероятность того, что он меня не догонит. Думать о том, что он со мной сделает, если все-таки поймает, я не хотела, чтобы окончательно не развеять остатки мужества. Я медленно поднялась со стула, но ноги, налитые свинцом, не хотели отрываться от пола. По моей неподвижной фигуре и остекленевшему взгляду, он понял, что напугал меня до смерти. Его серьезную мину сменяло озабоченное выражение. Он снова усадил меня на стул и широко улыбнулся:

— Господи, девушка, да что вы так испугались? Вам требуется, всего-то, в вечерние часы натягивать эту шкуру, чтобы развлекать посетителей.

Вы это серьезно? Я должна буду каждый вечер натягивать на себя эту дрянь? Вы надо мной издеваетесь? — пролепетала я.

— Я буду платить вам за каждый вечер. И заметьте, неплохо буду платить. А это никакая не дрянь, — он любовно провел рукой по шкуре, — это очень красивая, мягкая тигриная шкура. Посмотрите как она играет на солнце!

— Вы — сумасшедший, — нервно пробормотала я.

— Вам нужны деньги или нет?

— Я филолог, с университетским образованием буду заниматься тем, что надевать на себя эту мерзость и гонять в ней по клетке?

— Вы филолог? — насмешливо переспросил он, — со своей профессией вам не заработать столько денег, во всяком случае, в ближайшие пять лет. Ну а все время бегать по клетке совсем не обязательно. Можно в ней просто сидеть и ходить, время от времени.

— А зачем вам это, интересно? Шекочете нервы своим клиентам? Неужели вы думаете, что натянув на себя тигриную шкуру, я буду похожа на тигра? Все ваши посетители идиоты?

— Мы вас немного потренируем и подучим, как правильно бегать и ходить, чтобы вы походили на настоящее животное. Человек, который будет с вами выступать, на глазах у всей публики будет поить вас вином и

водкой, так что у посетителей, если и возникнут сомнения по поводу натуральности тигра, то они спишут их на пьяного тигра — никто ведь не знает, как должен бегать поддавший тигр. Свет мы немного приглушим, музыку включим погромче, чтобы все думали что тигриного рыка не слышно из-за нее. К тому же вас будут выпускать не сразу, а во второй половине вечера. Многие клиенты к этому времени уже так подогреты спиртным, что не отличат маму родную от африканского марабу.

— А давно вы уже кормите посетителей этим зрелищем? — полюбопытствовала я.

— Не очень, года два.

— А почему тот, кто до меня сидел в шкуре, решил сменить эту работу?

Таир немного замаялся, нервно потерев на голове рыжие пряди и произнес: «Не сошлись характерами». Кстати, видите вот эту маленькую дверь? Это как раз та самая дверь, которая ведет в клетку, — добавил он.

Первое время, с омерзением ныряя в тигриную шкуру, я чувствовала себя ужасно. Осознание того, что мне придется играть роль тигра, повергало меня в уныние. Но шли дни, понемногу я начала привыкать к своему новому положению (тем более, что плата за роль была высокой) и иногда даже находила его приятным, так как без всякого зазрения совести могла разглядывать посетителей ресторана.

Публика, посещавшая ресторан, как и во многих заведениях подобного рода в разгар вечера состояла из множества жующих, беседующих, смеющихся людей. Молодые руководители, сделавшие карьеру при помощи папочек (это знали даже официанты) сидели за столиками с длинными ногами созданиями, которые, пока их спутники увлеченно раздвигались с пищей, вели прицельный огонь по мужчинам за соседними столиками.

Накинувшие аристократический флер, пожилые семейные пары наводили своим видом скуку на всех, кто случайно натикался на них взглядом. Что-то шептались, наклоняясь к своим спутницам, годящимся им в матери, роскошные молодые мужчины. Стареющие бизнес-леди с безупречными прическами, в шикарных костюмах, обычно группками по три-четыре человека и, как правило, без сопровождения мужчин, весело щебетали, разбавляя свой щебет взрывами смеха. Бывали здесь и

случайно забредшие парочки, выбиравшие столики в углу потемнее и не сводившие друг с друга глаз на протяжении целого вечера.

В один из таких вечеров, когда время уже подходило к окончанию моего рабочего дня, вернее рабочего вечера — через несколько минут должна была открыться дверь в клетку, и я выбежать из своего добровольного заключения, дрессировавший, который выступал вместе со мной, пытаюсь перекричать людской гул, выкрикнул:

— Внимание! Господа, внимание! Нашей подружке надоело быть одной.

Все в зале, кто сумел его услышать, повернули к нему головы, а кто-то, видимо, уставший ждать, когда его обслужат, с хохотом предложил: «Давайте впустим ей в клетку официанта, от него сегодня все равно мало толку».

Я тоже повернула свою голову, вернее, тигриную морду и с удивлением уставилась на дрессировщика, что еще такое он говорит?

Музыканты, играющие по вечерам в нашем ресторане, взяли такой резкий и оглушительный аккорд, что накрыли им гул и смех, стоящие в зале. Он звучал несколько секунд, потом внезапно оборвался. В зале наступила необыкновенная тишина, и все взоры обратились на меня, вернее, на тигра в моем исполнении.

Вдруг дверь в клетку открылась, и я окаменела, будто взглянула на голову Медузы.

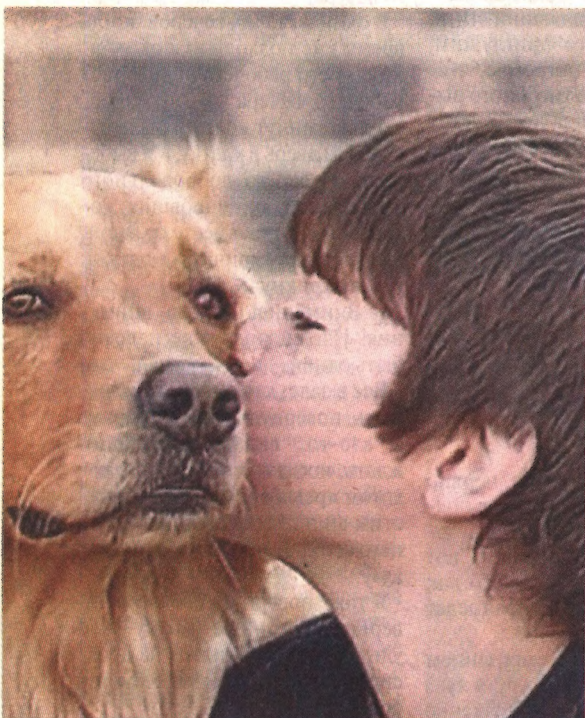
На пороге стоял, словно только что прибывший из индийской саванны, невероятнейших размеров тигр. У меня перехватило дыхание и внезапно, как молния, осенила страшная догадка. Конечно же, ну как я не догадалась об этом раньше? Всех моих предшественников слопали! Слопали! Моих предшественников съели настоящие живые тигры!

Теперь я поняла, почему Таир тогда замаялся, услышав мой такой невинный, с первого взгляда, вопрос. Боже, ну какая же я была глупая!

И когда я, мысленно попросившись со всеми родными и близкими, готова была от страха и ужаса упасть в обморок, тигр подошел ко мне, нежно потерся своей мордой о мою щеку и ласково прошептал:

— Не бойся... я тоже филолог.

62 Братья наши меньшие СВОИ И ЧУЖИЕ, ИЛИ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ЧУЖИМИ СОБАКАМИ



У нас в доме живет собака. Мой пятилетний сынишка ведет себя с ней очень вольно, и Джина прощает ребенку многие шалости. Но в округе много дворовых собак. Я боюсь, что малыш будет вести себя с ними так же. Как мне объяснить ребенку, что можно и чего нельзя делать, чтобы избежать неприятных последствий при общении с чужими собаками?

Существуют простые правила поведения на улице, которые помогут ребенку (да и взрослому) избежать ситуаций, результатом которых может быть собачий укус.

- Нельзя начинать играть с незнакомой собакой или гладить ее до того, как она обнюхала вас.

- Не гладьте собаку по голове, лучше погладить по шее или бокам.

- Никогда не дразните собаку.

- Не подходите к собаке и не трогайте ее во время еды.

- Если к вам подбежала чужая

собака, остановитесь и не шевелитесь.

- Ни в коем случае не убегайте и не кричите. Постарайтесь четко, но без истерики подать команду «Фу!» или «Нельзя!».

- Не смотрите собаке в глаза.

КАК ЛЕГКО ВЫСТРИЧЬ РЕПЬИ ИЗ СОБАЧЬЕЙ ШЕРСТИ

Если вы берете собаку жить с собой на дачу, наверняка, собранные ею на шерсть репьи становятся проблемой. Сама выгрызть их собака может далеко не везде, а выстричь обычно не дает — лежать не хочет, вскакивает и убегает. По крайней мере одному человеку выстричь репьи точно не под силу, надо чтобы кто-то держал собаку. Или можно подвесить ее в импровизированном гамаке. Если ее лапы будут в прорезях гамака, она будет висеть в нем неподвижно, и вы быстро справитесь с работой. Конечно, устроить такую стрижку с подвешиванием можно только для небольшой собачки, если животное весит не один десяток килограммов, ни один гамак его не выдержит. Но крупные собаки, к счастью, спокойнее относятся к уходу за собой. Проблемы как раз чаще бывают с мелкими песиками. А их решит гамак.



ЗАБАВНЫЙ ДЖУНГАРИК

Я хочу завести джунгарских хомячков. Можно ли их содержать вместе? Нужно ли отселять самца от самки, когда появятся детеныши?

Джунгарские хомячки очень забавные и симпатичные животные. Они намного меньше обычного хомячка (не превышают 10 см в длину). В природе «джунгарики» обитают в степной зоне Западной Сибири и Казахстане. Продолжительность их жизни составляет около 3 лет.

Эти зверьки очень приятны, нормально живут в неволе и даже те, кто не привык к рукам, почти не кусаются. Содержать их лучше в клетке размером 30 x 30 x 30 см. Но поскольку это очень подвижные и юркие животные, желательно закрыть верх клетки мелкой сеткой, чтобы не было больших отверстий, через которые хомячки могут выбраться наружу и пойти погулять. В клетке хорошо установить двухэтажный картонный или деревянный домик и обязательно специальные «тренажеры»: тренировочное колесо, разные коряги и ветки, на которых зверьки могут размять лапки. Поддон клетки должен быть выдвижным. На него насыпают слой опилок толщиной не менее 3 см. При еженедельной чистке клетки от джунгарских хомячков не бывает запаха.

Кормление хомячков не доставляет особых хлопот. Его основная пища — злаки и семечки. Им также можно давать вареное яйцо, творог, кусочки нежирного мяса, гусениц, бабочек.

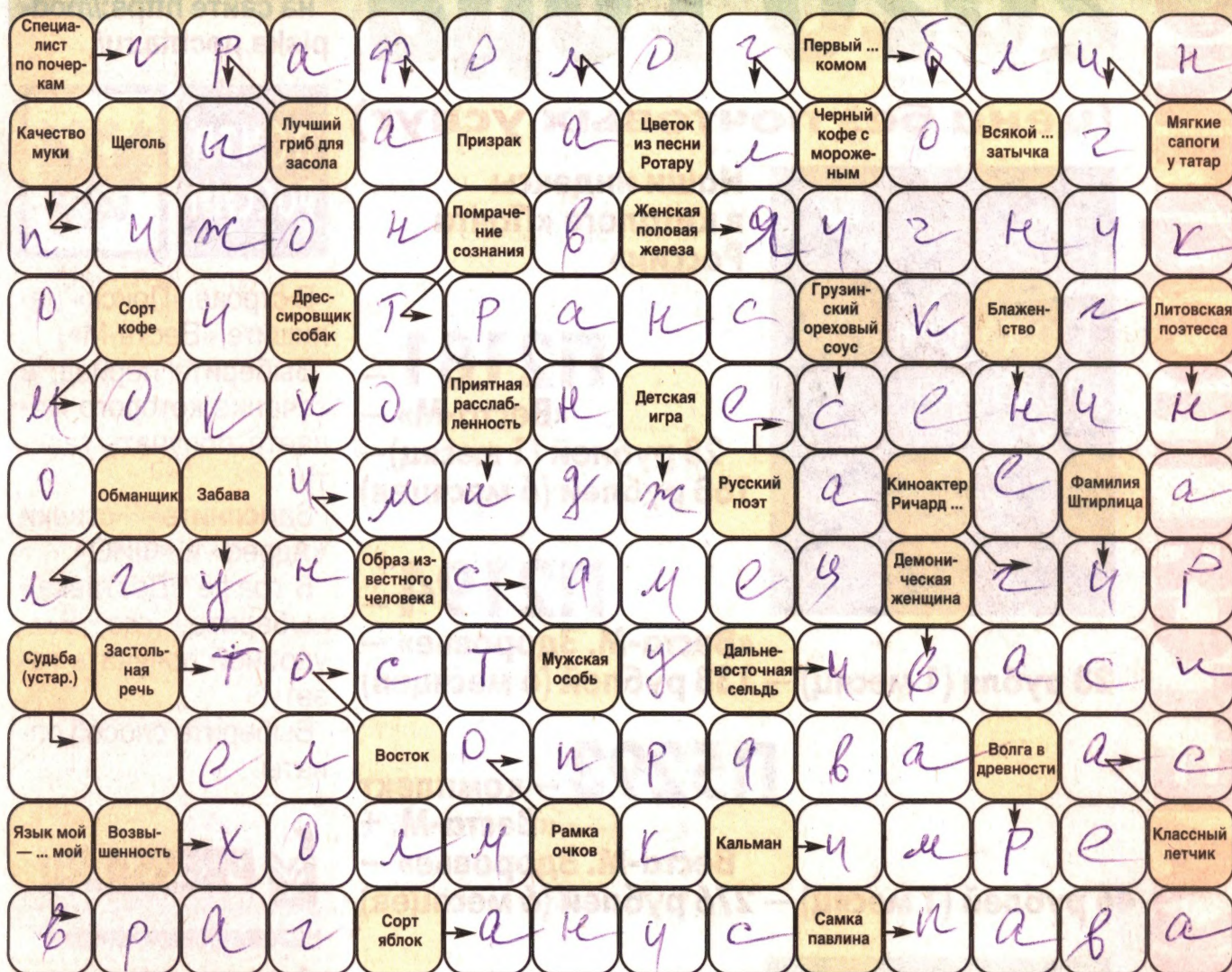
Зверьки хорошо размножаются в домашних условиях. Их лучше содержать парами и приучать друг к другу с молодого возраста. Самец, как правило, бывает заботливым папой. Он помогает самке ухаживать за малышами, греет их, когда мама-хомячиха уходит поесть.

Подготовила Елена КУДАЕВА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 6



Ответы на сканворд № 5 по горизонтали: пик, хиромантия, нос, аджика, сутки, сатана, карета, чек, рога, визажист, роман, мимика, топлоко, Мей, ром, гам, ярмарка.

По вертикали: виндсерфинг, жако, софит, Гримм, караоке, кабан, Майя, айва, утес, интим, указ, Ялта, аллюр, кряж, пение, искра, тес, но, куста, тромб.



Дамы, посмеемся!

Учительница задала ученикам домашнее задание — написать сочинение на тему: «Родословная моей семьи».

Дома Вовочка спрашивает у бабушки:

- А откуда ты на свет появилась?
- Меня аист принес.
- А мама?
- Ее тоже аист принес.
- Ну а я?
- А тебя мы в капусте нашли.

Вовочка задумался и, нахмурив брови, стал писать: «Вот

уже три поколения, как в нашей семье нет нормальной рождаемости».

Район современных многоэтажек. Чадю со двора зовет маму:

- Мама-а-а-а-а... — громче: — Мама-а-а-а!
- Дикий вопль на весь район:
- Мама-а-а-а-а-а!
- С шестнадцатого этажа высовывается женщина.
- Ну чего тебе?
- Папу позови.

Блондинка заходит в библиотеку и просит:

- Мне, пожалуйста, два бутерброда и кофе.
- Ее одергивают: «Девушка, это же библиотека!»
- Блондинка (испуганно прикрывая рот рукой, шепотом):
- Ой, извините, пожалуйста! Мне два бутерброда и кофе!

на второе полугодие 2020 года

(цена без почтовых услуг)



**Наши индексы
в каталоге «Почта
России»**

П2181 —

«Веста-М» —
28 рублей (1 месяц) —
168 рублей (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —
23 рубля (1 месяц) — 138 рублей (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +
Веста-М. Здоровье» —
46 рублей (1 месяц) — 276 рублей (6 месяцев)



**Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»**

51182

«Веста-М» —
28 рублей (1 месяц)
168 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

20006



>

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

**ПОЧТА
РОССИИ**



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.

PRESSA.RU

ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.